www.indiatodayhindi.in

विशेषांक

6 अक्तूबर, 2021 50 रुपए

# इंडिया टुडे

# खुशी की तलाश

**आनंद की तलाश और उसे साझा करने के तरीकों के बारे में वैज्ञानिकों, उपदेशकों और प्रेरक लोगों की सीख**

RNI NO 45823/86 REGISTERED NO. DL(ND)-11/6042/2021-22-2023; LICENSED TO POST WPP NO U(C)-31/2021-23; FARIDABAD/46/2020-22

अग्रिम सप्ताह के लिए प्रत्येक शनिवार को प्रकाशित; एलपीसी दिल्ली-आरएमएस-दिल्ली-110006 से प्रत्येक शनिवार और सोमवार को प्रेषित; कुल पन्नों की संख्या 82 (आवरण सहित)

VISIT…

# प्रधान संपादक की कलम से

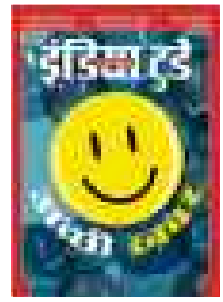
खुशी ढेरों चमक बिखेरती चीज है. यह हरेक के लिए अलग है और इसे परिभाषित कर पाना नामुमकिन है. आप आध्यात्मिक गुरु श्री श्री रविशंकर से पूछें, तो वे बताएंगे कि ''अगर आप नहीं जानते तो खुशी महज एक विचार भर है और अगर आप जानते हैं तो आप ही खुशी हैं.'' जाहिरा तौर पर यह ऐसी मानसिक अवस्था है जिसमें नकारात्मक भावनाएं पूरी तरह नदारद होती हैं और जिसमें व्यक्ति सकारात्मक और निश्चिंत महसूस करता है. मनोवैज्ञानिकों से पूछें तो वे आपको बताएंगे कि खुशी के दो पहलू हैं. एक, हेडोनिस्टिक या सुखवादी पहलू, जिसमें आप सुख और आनंद महसूस करते हैं लेकिन वह स्वभाव से ही क्षणिक होता है. दूसरा, यूडेमोनिक पहलू, जो खुशी को लोगों और पर्यावरण के साथ सकारात्मक संबंधों से भरपूर सार्थक जीवन के बराबर मानता है. किसी के लिए भी लगातार खुश रहना असामान्य बात होगी, क्योंकि जिंदगी में अपने हिस्से की पीड़ा और तकलीफ समाई ही होती है. अगर आप उदास नहीं हुए तो आप खुशी को कभी जान नहीं पाएंगे. तो भी, हर कोई एक या दूसरे ढंग से खुशी की तलाश में लगा है.

इस वक्त यह और भी ज्यादा मौजूं हो गई है, जब कोविड-19 महामारी दुनिया भर में सामूहिक मौतों और बर्बादी का सबब बन गई है और इसने जिंदगियों और रोजी-रोटी को इस तरह छिन्न-भिन्न कर दिया है कि जैसा हाल के इतिहास में पहले कभी नहीं हुआ. पिछले साल महामारी के सिर उठाने के बाद दुनिया भर में 46 लाख से ज्यादा लोगों की जानें जा चुकी हैं. अर्थव्यवस्थाएं तहस-नहस हो रही हैं. जो जिंदा हैं, उन्हें जिंदगी के हरेक पहलू में और ज्यादा आर्थिक असुरक्षा, दुश्चिंता और उथल-पुथल का सामना करना पड़ रहा है. कुछ लोगों के लिए शारीरिक और मानसिक सेहत की चुनौतियां कायम हैं.

इस उदासी को कमोबेश दूर करने के लिए हमने तय किया कि एक विशेष अंक निकालकर सकारात्मकता की रोशनी फैलाई जाए. हमारी आवरण कथा ''खुशी की तलाश'' पड़ताल करती है कि खुश होने का क्या अर्थ है और वहां पहुंचने के लिए लोग क्या कर रहे हैं. हम खुशी की परिभाषा जानने के लिए कई आध्यात्मिक गुरुओं और प्रमुख मनोवैज्ञानिकों के पास गए. उनसे जो साझा बातें सीखीं, वे हैं: जिंदगी में खुश होने के लिए कुछ बुनियादी भौतिक जरूरतें पूरी होनी ही चाहिए; अच्छी सेहत; आकांक्षाओं और असलियत के बीच तालमेल; परिवार, दोस्तों और समुदाय के साथ समरस और सुघड़ रिश्ते; उद्देश्यपूर्ण जीवन और सार्थक काम; करुणा और दूसरों की मदद करना. *द आर्ट ऑफ हैपीनेस* के लेखक परमपावन दलाई लामा इस अंक में लिखते हैं, ''व्यक्ति खुश है तो उसका परिवार और ज्यादा खुश होगा; परिवार खुश हैं तो पास-पड़ोस और राष्ट्र और ज्यादा खुश होंगे. हममें से हरेक खुद के कायापलट की दिशा में काम करे, तो हम अपने मानव जीवन का ढर्रा बदल सकते हैं और इसे करुणा की सदी बना सकते हैं.'' भूटान ने इसे गंभीरता से लिया और सकल राष्ट्रीय प्रसन्नता (जीएनएच) की अवधारणा लेकर आया. थिम्पू में सेंटर फॉर भूटान ऐंड जीएनएच स्टडीज के प्रेसिडेंट दाशो कर्मा उरा मानते हैं कि उनके देश की जीएनएच की अनोखी अवधारणा सरकारों और लोगों के लिए भी ऐसा जरिया है जिससे वे आमदनी को अधिकतम बढ़ाने की भौतिकता और मनुष्य की कुशलक्षेम के अमूर्त हिस्सों के दो चरम छोरों के बीच संतुलन साध सकते हैं.

16 जनवरी, 2019 का आवरण

17 जनवरी, 2018 का आवरण


1 फरवरी, 2017 का आवरण

13 जनवरी, 2016 का आवरण

कई लोग दूसरों के लिए कुछ अच्छा करके खुशी महसूस करते हैं. सही नामराशि स्माइल फाउंडेशन भारत के 2,200 से ज्यादा गांवों और 25 शहरी झुग्गी बस्तियों में सेवाओं से वंचित समुदायों की जरूरतें पूरी कर रहा है, जहां उसकी 400 से ज्यादा कल्याण योजनाओं का सीधा फायदा 15 लाख बच्चों को मिल रहा है. असम के एक छोटे-से कस्बे के एक शिक्षक समाज की ओर से बिसरा दिए गए विशेष बच्चों के लिए स्कूल चला रहे हैं. प्रकृति का संरक्षण करने वाली एक चैरिटी संस्था ने गुरुग्राम के कंक्रीट के जंगल के बीच हरा-भरा जंगल बनाने में मदद की. मुंबई के एक रेस्तरां मालिक अपने अपमार्केट रेस्तरांओं से खाने की होम डिलिवरी के लिए बेकार बैठे डिब्बावालों को भर्ती करने लगे. हैपीनेस ट्रेनर जसविंदर पाल सिंह ने अंग्रेजी के तीन 'जी'—ग्रेटिट्यूड (कृतज्ञता), गुडनेस (भलाई) और गिविंग (देने)—पर ध्यान देने की सलाह देकर अपने एक दोस्त को खुद की जान लेने से रोका. ये स्त्री-पुरुष लोगों के चेहरों पर मुस्कान लाने से भी कहीं ज्यादा करते हैं. वे उनकी मानसिक और शारीरिक कुशलक्षेम को भी आसान बनाते हैं. हम उम्मीद करते हैं कि यहां प्रकाशित अनुकरणीय व्यक्तियों की ये सकारात्मक कहानियां आपको प्रेरित करेंगी और खुशी तथा कुशलक्षेम के पहलुओं को बेहतर समझने में मदद करेंगी.

साथ ही, हमारे इस अंक में अलग-अलग क्षेत्र के 43 भारतीय इस प्रश्न का उत्तर दे रहे हैं कि वह क्या है जिससे उन्हें खुशी मिलती है. यह पढ़ना दिलचस्प होगा. रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव कहते हैं कि वे सबसे ज्यादा खुश तब होते हैं जब कोई जटिल समस्या हल कर लेते हैं. गीतकार और कवि गुलजार कहते हैं कि 'खुशी के एहसास का अर्थ है, उसके वजूद के तथ्य का नहीं'.

व्यक्ति और राष्ट्र की कुशलक्षेम के लिए इस विषय की अहमियत को देखते हुए हमने अगले अंक से हर अंक में खुशी पर एक नियमित फीचर छापने का मनसूबा बनाया है. यह अगले साल की शुरुआत में आयोजित दिन भर चलने वाले खुशी के महोत्सव में समाप्त होगा.

जहां तक मेरी बात है, मुझे अपने काम में खुशी मिलती है जो मैं करता हूं. इसके लिए, प्रिय पाठक, मैं आपका शुक्रगुजार हूं. धन्यवाद.

अरुण पुरी

*(अरुण पुरी)*

# इंडिया टुडे

www.indiatodayhindi.in

**चेयरमैन और प्रधान संपादक:** अरुण पुरी
**वाइस चेयरपर्सन:** कली पुरी
**ग्रुप चीफ एग्जीक्यूटिव ऑफिसर:** दिनेश भाटिया
**ग्रुप एडिटोरियल डायरेक्टर:** राज चेंगप्पा
**चीफ एग्जीक्यूटिव ऑफिसर:** मनोज शर्मा
**एडिटर:** अंशुमान तिवारी
**सीनियर एडिटर:** मोहम्मद वक़ास
**एसोसिएट एडिटर:** शिवकेश मिश्र, शुभम शंखधर, आशीष मिश्र (लखनऊ)
**असिस्टेंट एडिटर:** मनीष दीक्षित, सुजीत ठाकुर
**राज्य ब्यूरो:**, अभिताभ श्रीवास्तव (पटना), रोहित परिहार (जयपुर), एम.जी. अरुण (मुंबई), राहुल नरोन्हा (भोपाल), अमरनाथ के. मेनन (हैदराबाद)
**ग्रुप क्रिएटिव एडिटर:** नीलांजन दास
**एसोसिएट आर्ट डायरेक्टर:** चंद्रमोहन ज्योति
**असिस्टेंट आर्ट डायरेक्टर:** असित रॉय
**ग्रुप फोटो एडिटर:** बंदीप सिंह
**फोटो डिपार्टमेंट:** यासिर इकबाल, राजवंत रावत, चंद्रदीप कुमार, मंदार सुरेश देवधर (मुंबई)
**चीफ फोटो रिसर्चर:** प्रभाकर तिवारी
**प्रिंसिपल फोटो रिसर्चर:** सलोनी वैद
**प्रोडक्शन चीफ:** अभिनव पुगला

**एसोसिएट पब्लिशर:** विद्या मेनन (इंपैक्ट)
**इंपैक्ट टीम**
**नेशनल हेड:** सुपर्णा कुमार (गवर्नमेंट ऐंड पीएसयू)
**सीनियर जनरल मैनेजर:** जीतेंद्र लाड (वेस्ट)
**जनरल मैनेजर:** मयूर रस्तोगी (नॉर्थ), उपेंद्र सिंह (बेंगलूरू)
**डिप्टी जनरल मैनेजर:** इंद्रनील चटर्जी (ईस्ट)
**ग्रुप चीफ मार्केटिंग ऑफिसर:** विवेक मल्होत्रा
**सेल्स एवं ऑपरेशन**
**सीनियर जनरल मैनेजर:** दीपक भट्ट (नेशनल सेल्स)
**जनरल मैनेजर:** विपिन बग्गा (ऑपरेशंस)
**डिप्टी जनरल मैनेजर:** राजीव गांधी (नॉर्थ)
**डिप्टी रीजनल सेल्स मैनेजर:** योगेश गोधनलाल गौतम (वेस्ट)
**डिप्टी रीजनल सेल्स मैनेजर:** एस. परमशिवम (साउथ)
**सीनियर सेल्स मैनेजर:** पीयूष रंजन दास (ईस्ट)

INDIA TODAY GROUP

वर्ष: 35; अंक: 45; 30 सितंबर-6 अक्तूबर 2021; प्रत्येक शनिवार को प्रकाशित

- **संपादकीय कॉर्पोरेट कार्यालय:** लिविंग मीडिया इंडिया लिमिटेड, इंडिया टुडे ग्रुप मीडियाप्लेक्स, एफसी-8, सेक्टर 16-ए, फिल्म सिटी, नोएडा-201301, फोन: 0120-4807100;
- **ग्राहकी चंदा भेजें:** इंडिया टुडे (हिंदी), पो. बॉक्स 114, नई दिल्ली-110001
- **ग्राहक सेवा:** कस्टमर केयर, इंडिया टुडे ग्रुप, सी-9, सेक्टर-10, नोएडा (उत्तर प्रदेश)-201301, टोल फ्री फोन नं. 1800 1800 100 (बीएसएनएल/एमटीएनएल लाइनों से) फोन: दिल्ली, फरीदाबाद से (95120) 2479900; शेष भारत से (0120) 2479900. (सोम से शुक्र-सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक), फैक्स: (0120) 4078080. ई-मेल: wecare@intoday.com
- **सर्कुलेशन कार्यालय:** लिविंग मीडिया इंडिया लिमिटेड, सी-9, सेक्टर-10, नोएडा (उत्तर प्रदेश)-201301
- **इंपैक्ट कार्यालय:** 1201, 12वां तल, टावर 2ए, वन इंडियाबुल्स सेंटर, (जुपिटर मिल्स) एस.बी. मार्ग, लोअर परेल (पश्चिम)-मुंबई-400013. फोन: 022-66063355 फैक्स: 022-66063226
- **क्षेत्रीय विज्ञापन कार्यालय:** ए1-ए2, एनके सेंटर, विनुज्य निकुंज, उद्योग विहार, फेज-5, गुड़गांव, हरियाणा, फोन: 0124-4948400;
- 201-204 रिचमंड टावर्स, द्वितीय मंजिल, 12 रिचमंड रोड, बंगलुरु-560 025 फोन: 2212448, 226233, टेलेक्स: 0845-2217 INTO IN. फैक्स: 080-2218335.
- रजिस्टर्ड कार्यालय: एफ-26, फर्स्ट फ्लोर, कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001
- लिविंग मीडिया इंडिया लि. विश्व भर में सर्वाधिकार सुरक्षित. किसी भी रूप में सामग्री की नकल प्रतिबंधित. इंडिया टुडे अनिमंत्रित प्रकाशन सामग्री को लौटाने की जिम्मेदारी स्वीकार नहीं करता.
- सभी विवादों का निबटारा दिल्ली/नई दिल्ली की सीमा में आने वाली सक्षम अदालतों और फोरमों में किया जाएगा.
- **लिविंग मीडिया इंडिया लि. के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मनोज शर्मा द्वारा एफ-26, फर्स्ट फ्लोर, कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001 से प्रकाशित और थॉमसन प्रेस इंडिया लि., 18-35, माइलस्टोन, दिल्ली-मथुरा रोड, फरीदाबाद-121 007 (हरियाणा) में मुद्रित. संपादक: राज चेंगप्पा**

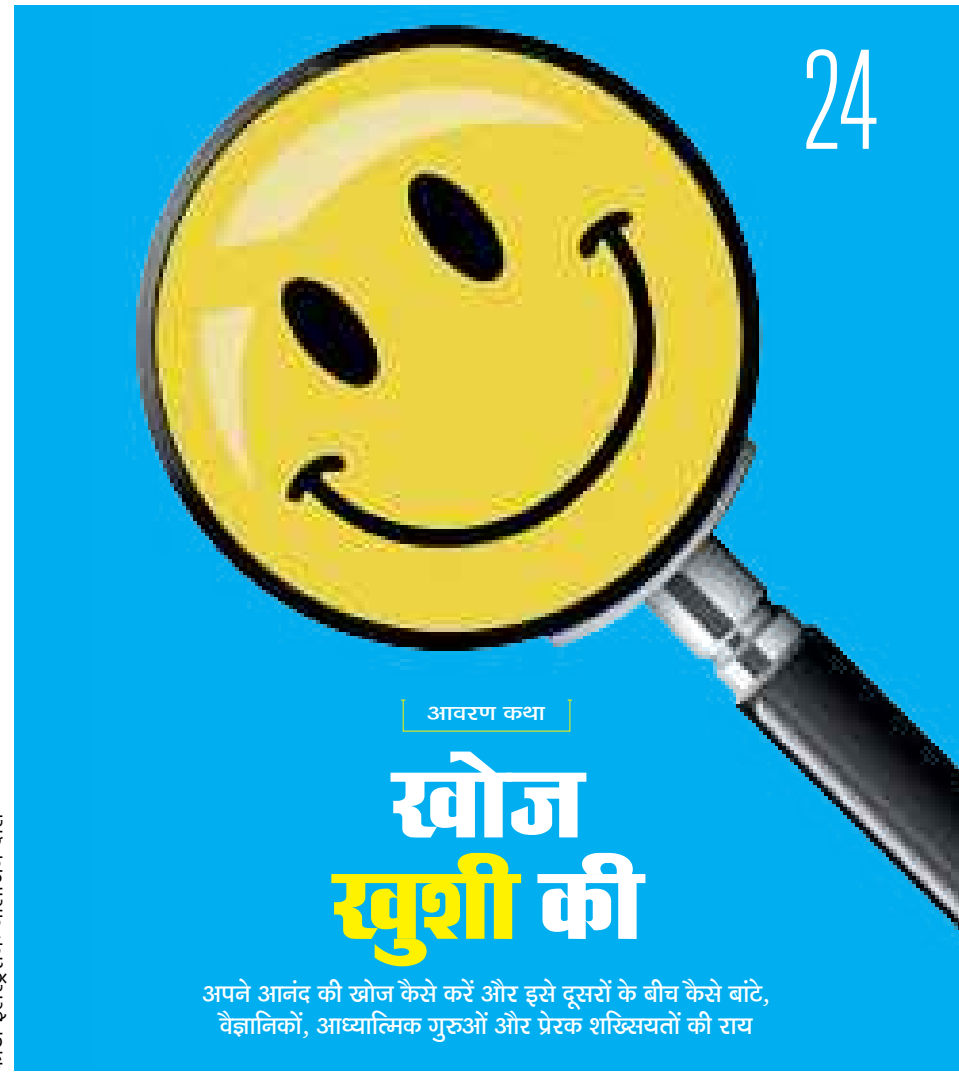

# भीतर


**सुर्खियां**
पंजाब कांग्रेस: नतीजे दे पाएंगे चन्नी?
पेज 10

अर्थात्: बुरा न मानो बैंक है
पेज 19

**फुरसत**
किताबें: विभाजन, आजादी और आपातकाल
पेज 79

सवाल-जवाब/शिंजिनी कुलकर्णी: बेटी बड़े घर की
पेज 80


फोटो इलस्ट्रेशन: नीलांजन दास

आवरण कथा

## खोज खुशी की

अपने आनंद की खोज कैसे करें और इसे दूसरों के बीच कैसे बांटे, वैज्ञानिकों, आध्यात्मिक गुरुओं और प्रेरक शख्सियतों की राय

आवरण: नीलांजन दास


**इंडिया टुडे**

**इंडिया टुडे मैगजीन मिलने में दिक्कत हो रही है?**
**9311409555 पर नाम पता या 'हेलो' संदेश भेजें.**
**या मेल करें: Moreinfo@intoday.com**
**हम आपसे संपर्क कर लेंगे.**

**पाठकों के लिए सूचना:** कभी-कभी आपको इंडिया टुडे पत्रिका में 'इम्पैक्ट फीचर' या 'एडवरटोरियल' या 'फोकस' के पन्ने नजर आएंगे. ये विज्ञापन होंगे और इन्हें बनाने में पत्रिका के संपादकीय स्टाफ शामिल नहीं होते.

INDIA TODAY GROUP

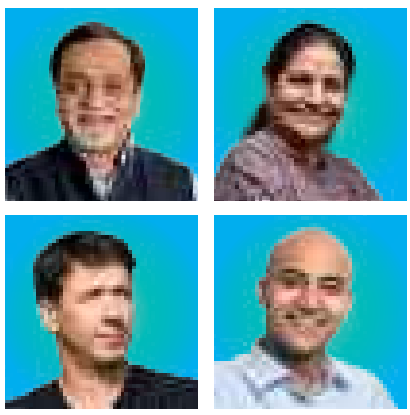
पाठकों को सलाह दी जाती है कि पत्रिका में प्रकाशित किसी भी सेवा या व्यक्ति के विज्ञापन और प्रचार से संबंधित सामग्री से वचनबद्धता कायम करने, पैसा भेजने या खर्च करने से पहले उचित जांच-पड़ताल कर लें. विज्ञापनदाताओं के किसी भी दावे का उत्तरदायित्व इंडिया टुडे ग्रुप का नहीं है. ऐसे किसी भी तरह के दावों को विज्ञापनदाता अगर नहीं पूरा करता है तो इंडिया टुडे ग्रुप के प्रकाशनों के मुद्रक, प्रकाशक, एडिटर-इन-चीफ और एडिटर इसके लिए जिम्मेदार नहीं होंगे.

गुरुवाणी

# आध्यात्मिक मार्गदर्शक

अपनी परंपराओं के अनुसार खुशी को किस तरह हासिल करें, धार्मिक नेता और उपदेशक बांट रहे हैं अपना ज्ञान

28



विशेषज्ञों की राय

## 34 खुशी का विज्ञान

खुश रहने के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक आयामों का खाका खींच रहे हैं विशेषज्ञ

विचार

## मुझे किस चीज से खुशी मिलती है

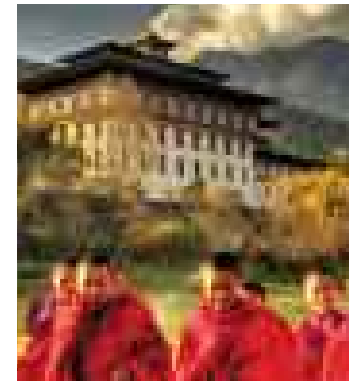
समंदर के तट पर लंबी सैर और एक अच्छी किताब से लेकर अपने बच्चों की हंसी तथा दोस्तों के साथ घूमने तक, सभी क्षेत्रों की 43 हस्तियों ने खुशी के अपने विचार साझा किए

40

मेहमान का पन्ना

## 63 भूटान ने दिखाया रास्ता

इस देश ने अपने आर्थिक विकास की निगरानी के लिए सकल राष्ट्रीय खुशी की अवधारणा पर जोर दिया



# भीतर

खुशी के वाहक

66

## खुशियां बांटने वाले

देश भर के ऊर्जाशील शख्स तथा संस्थान जिन्होंने अपना दिल खोलकर रख देने और खुशियां फैलाने के विशेष तरीके खोजे

उत्तराखंडः
पहाड़ पर चढ़ाई
पेज 13

# सुर्खियां

गुजरात भाजपाः
नए लोगों पर नया दांव
पेज 14

संदीप सहदेव

**सत्ता के केंद्र**
पंजाब कांग्रेस के अध्यक्ष सिद्धू के साथ नए मुख्यमंत्री चन्नी

पंजाब कांग्रेस

## नतीजे दे पाएंगे चन्नी?

अनिलेश एस. महाजन

यह 20 सितंबर की सुबह की बात है जब 58 वर्षीय चरणजीत सिंह चन्नी ने पंजाब के 17वें मुख्यमंत्री के रूप में शपथ ली. उन्होंने राज्य का पहला दलित मुख्यमंत्री बनकर इतिहास रच दिया. उन्होंने दो उपमुख्यमंत्रियों, प्रमुख जाट-सिख नेता सुखजिंदर रंधावा और सवर्ण हिंदू कारोबारी ओम प्रकाश सोनी, के साथ शपथ ली. राज्य के जाति समीकरणों को उलटने की कोशिश करके कांग्रेस ने बड़ा जुआ खेला है. 1966 में राज्य के पुनर्गठन के बाद से पंजाब में हमेशा दबदबे वाले जाट-सिख समुदाय का ही मुख्यमंत्री रहा है (जैल सिंह अकेले अपवाद थे, जो ओबीसी रामगढ़िया सिख थे). चन्नी की बड़ी चुनौती यह है कि उन्हें दलित समुदाय के आगे साबित करना होगा कि कांग्रेस ने उन्हें महज नाइटवॉचमैन की तरह मुख्यमंत्री नहीं बनाया है.

यह आसान नहीं होगा. उनके शपथ लेने से पहले ही पार्टी महासचिव हरीश रावत ने यह कहकर रायता फैला दिया कि कांग्रेस फरवरी 2022 में होने वाला विधानसभा चुनाव पंजाब पीसीसी (प्रदेश कांग्रेस समिति) के प्रमुख और जाट-सिख नेता नवजोत सिंह सिद्धू की अगुआई में लड़ेगी. सुनील जाखड़ (पूर्व पीसीसी प्रमुख) और पार्टी के दूसरे गैर-जाट-सिख नेताओं ने उनकी लानत-मलामत की और कहा कि यह चन्नी का अपमान है. रावत ने आनन-फानन सफाई दी कि उनका मतलब सिद्धू-चन्नी की मिली-जुली अगुआई था.

कांग्रेस को पूर्व मुख्यमंत्री 79 वर्षीय कैप्टन अमरिंदर सिंह पर भी नजर रखनी होगी, जिन्होंने सिद्धू के साथ महीनों लंबी रस्साकशी के बाद इस्तीफा दिया. यह सत्ता परिवर्तन बेहद प्रतीकात्मक है. जाट-सिख अमरिंदर तत्कालीन पटियाला रियासत के बरायनाम महाराजा हैं. वहीं चमकौर साहिब से तीन बार विधायक चन्नी रामदसिया दलित सिख हैं.

2011 की जनगणना के मुताबिक, राज्य की आबादी में दलितों की तादाद 32 फीसद है, जिनमें रामदसिया/रविदसिया सबसे प्रमुख समुदाय है. चन्नी को मुख्यमंत्री बनाने के नतीजतन जाट-सिख एसएडी (शिरोमणि अकाली दल) की तरफ जा सकते हैं. जाट-सिख राज्य के मतदाताओं में 18 फीसद हैं, पर पंजाब की राजनीति, संस्कृति, सिख धर्म और बौद्धिक जगत में उनका दबदबा है. विकास का असंतुलन भी साफ दिखाई देता है. 2015 की कृषि जनगणना के मुताबिक, दलित 3 फीसद से भी कम खेतों के मालिक हैं, जबकि 93 फीसद खेत जाट सिखों की मिल्कियत हैं.

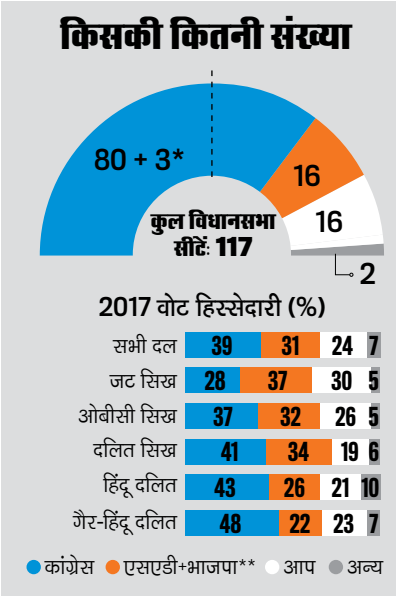
पंजाब में दलित समुदाय की 39 उपजातियां हैं. उनमें सिख भी हैं और हिंदू भी. मंत्रिमंडल के उनके एक पूर्व साथी कहते हैं, ''चन्नी ने पहले भी उनके कई मुद्दे उठाए हैं. अब उन्हें कुछ करने का मौका मिला है.'' अब जब चन्नी के हाथ में कमान है, कांग्रेस चाहेगी कि दरकिनार दलित समुदाय के बहुतायत वोट उसे मिलें. विकासशील समाज अध्ययन केंद्र (सीएसडीएस) के एक अध्ययन के मुताबिक, 2017 में दलित सिखों के 41 फीसद और दलित हिंदुओं के 43 फीसद वोट कांग्रेस को मिले थे.

## आगबबूला कप्तान

चन्नी की बड़ी चुनौती यह होगी कि उस संभावित नुक्सान की भरपाई कैसे करें जो नाराज अमरिंदर पार्टी को पहुंचा सकते हैं. कुर्सी छोड़ने से पहले अपने विभिन्न इंटरव्यू में अमरिंदर ने 'विक्टिम कार्ड' खेला और कहा कि उन्हें कांग्रेस ने अपमानित किया. उसके बाद कैप्टन अपने सिख रेजिमेंट की वर्दी के रंग के कपड़े पहनकर इस्तीफा सौंपने गए. वे चन्नी के शपथग्रहण समारोह में भी नहीं गए (वैसे उन्होंने बधाई संदेश भेजा), जबकि उस वक्त वे कांग्रेस के अपने समर्थकों के साथ बैठक कर रहे थे.

अमरिंदर ने राष्ट्रवाद के मुद्दे पर दांव पहले ही चल दिया है. इस्तीफा देने से ठीक पहले 18 सितंबर को उन्होंने पाकिस्तानी प्रतिष्ठान के साथ 'करीबी रिश्तों' के लिए सिद्धू को निशाना बनाया. सिद्धू ने 2019 के आखिरी महीनों में करतार साहिब गलियारे के उद्घाटन के दौरान विवाद को न्यौता दिया था. 2018 में भी उन्होंने यही किया, जब इमरान खान के शपथ लेने के वक्त उन्होंने पाकिस्तान सेना प्रमुख कमर जावेद बाजवा को गले लगाया था. कांग्रेस नेतृत्व उम्मीद करेगा कि चन्नी उन हिंदू वोटरों को उसके पाले में लाएं जो सिद्धू के कथित कट्टर सिख रुख को लेकर आशंकित हैं. अमरिंदर के हमले ने पंजाब के हिंदू वोटरों के दिल को छुआ होगा, जिनकी राज्य के मतदाताओं में 38.5 फीसद हिस्सेदारी है. 2017 में उन्होंने कांग्रेस को वोट दिया था.

भाजपा ने पटियाला के पूर्व महाराजा को खुला निमंत्रण दिया है. उन्हें लगता है कि वे विधानसभा चुनाव में कम से कम 45 शहरी और 28 उपनगरीय सीटों पर भारी फर्क डाल सकते हैं. भाजपा के एक शीर्ष नेता ने कहा, ''सत्ता विरोधी रुझान सिर्फ अमरिंदर नहीं बल्कि कांग्रेस के खिलाफ भी है. कांग्रेस नेतृत्व ने उनके साथ जैसा बर्ताव किया, उससे उन्हें अब पंजाबियों की हमदर्दी हासिल है.''




*कांग्रेस में शामिल आप विधायक
**उसके बाद गठबंधन टूट गया

स्रोतः सीएसडीएस

## धरतीपुत्र का उदय

2007 में अमरिंदर ने पीसीसी प्रमुख शमशेर सिंह डुल्लो (एक और रामदसिया सिख) का मुकाबला करने के लिए चमकौर साहिब सीट से निर्दलीय उम्मीदवार के तौर पर चन्नी का समर्थन किया था. चुनाव जीतकर चन्नी ने राज्य में एसएडी-भाजपा सरकार को समर्थन दे दिया. अमरिंदर 2012 में उन्हें कांग्रेस में ले आए. बाद में चन्नी का उनसे झगड़ा हो गया और वे प्रताप सिंह बाजवा के खेमे में शामिल होकर कांग्रेस विधायक दल के नेता बने.

चन्नी अब राहुल गांधी के वफादार हैं. बीते साढ़े चार साल में वे पार्टी के अमरिंदर-विरोधी विधायकों को एकजुट करने वाली ताकत रहे हैं. ये चन्नी और सुखजिंदर रंधावा ही थे जिन्होंने अप्रैल 2021 में हाइकोर्ट के फैसले के बाद पूर्व मुख्यमंत्री के खिलाफ विद्रोह का तानाबाना बुना. हाइकोर्ट ने उस फैसले में गुरुग्रंथ साहिब को क्षतिग्रस्त करने की घटना के बाद 2015 में हुई पुलिस फायरिंग पर एसआइटी की रिपोर्ट को रद्द कर दिया था. सिद्धू विद्रोह का चेहरा थे, लेकिन ये रंधावा और चन्नी ही थे जो पीसीसी प्रमुख के तौर पर सिद्धू का समर्थन करने के लिए आपस में लड़ते धड़ों को एक साथ लाए.

बात अहम मोड़ पर पहुंची, तो सिद्धू को चन्नी का समर्थन करना पड़ा. विधायक दल के नेता के रूप में चन्नी का नाम 19 सितंबर को देर शाम तब उभरा जब सिद्धू मुख्यमंत्री पद के लिए हाइकमान की पसंद रंधावा का नाम ठुकरा चुके थे. खुद को बतौर उम्मीदवार पेश करने की सिद्धू की कोशिश भी औंधे मुंह गिरी और अंततः चन्नी का समर्थन करने के अलावा उनके पास कोई चारा नहीं रह गया.

चन्नी पार्टी का प्रमुख दलित चेहरा हैं और लंबे वक्त से अपने समुदाय को सरकार में ज्यादा जगह देने की मांग कर रहे थे. उनकी करीबी रिश्तेदार अरुणा चौधरी अमरिंदर के मंत्रिमंडल में थीं. एक और रिश्तेदार मोहिंदर केपी जालंधर से पूर्व सांसद और पूर्व पीसीसी प्रमुख हैं. पंजाब की पठानकोट, जालंधर, आनंदपुर साहिब, होशियारपुर और रोपड़ पट्टी के खासे बड़े दलित समुदाय पर दोनों का खासा असर है.

चन्नी-सिद्धू की जोड़ी का पहला काम यह है कि वे अपने-अपने समुदायों को अपने साथ एकजुट रखें. चन्नी दलितों की ज्यादा नुमाइंदगी चाहते हैं, पर जाट-सिखों की संख्या कम करने से इस ताकतवर समुदाय पर सिद्धू की पकड़ कमजोर होगी. हरियाणा में सत्ता से बाहर होने के चलते जाट पहले ही नाराज हैं और अब पंजाब में भी उन्हें ऐसे ही हश्र का डर सता रहा है. सिद्धू को उनकी बेचैनी का हल ढूंढना होगा, पर चन्नी शायद उन्हें उतनी जगह न दे पाएं जितनी वे चाहते हैं. चन्नी ने अपनी नियुक्ति को पंजाब की राजनीति में 'युग परिवर्तन' की शुरुआत कहा है. यह तो है ही, लेकिन हमें इंतजार करना और देखना होगा कि उनकी नियुक्ति की राजनैतिक प्रतीकात्मकता राज्य में स्थायी सामाजिक-राजनैतिक परिवर्तन में बदलती है या नहीं. ■

आप की तिरंगा यात्रा के दौरान पार्टी कार्यकर्ताओं और अन्य लोगों की भीड़; अरविंद केजरीवाल और कर्नल अजय कोठियाल (दाएं)

दोनों फोटोः राजीव काला

उत्तराखंड

# पहाड़ पर चढ़ाई

**अखिलेश पांडे**

उत्तराखंड में राजनैतिक दल चुनावी बिसात बिछाना शुरू कर चुके हैं. भारतीय जनता पार्टी (भाजपा), कांग्रेस और राज्य के लिए नई नवेली आम आदमी पार्टी (आप) ने चुनावी शंखनाद शुरू कर मतदाताओं पर डोरे डालने शुरू कर दिए हैं. 19 सितंबर को उत्तराखंड के हल्द्वानी में आप के राष्ट्रीय संयोजक और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने राज्य के लोगों को पार्टी की सरकार बनने पर छह गारंटी देने की बात कही है. उन्होंने कहा कि सरकार बनने पर राज्य में हर घर रोजगार, तब तक हर महीने 5 हजार रुपए का भत्ता, नौकरियों में उत्तराखंडियों को 80 फीसद आरक्षण, 6 महीने में 1 लाख सरकारी नौकरियां, प्राइवेट सेक्टर में नौकरियों के लिए जॉब पोर्टल, पलायन रोकने के लिए रोजगार और पलायन मंत्रालय का गठन किया जाएगा.

केजरीवाल की इन घोषणाओं के बाद अन्य दलों में खलबली मचनी स्वाभाविक थी. इससे पहले भी अपने दो दौरों में केजरीवाल मुफ्त बिजली देने और उत्तराखंड को देश की आध्यात्मिक राजधानी बनाने की घोषणा कर गए थे. आप राज्य की सभी 70 विधानसभा सीटों पर चुनाव लड़ने का ऐलान कर चुकी है. आप की तिरंगा यात्रा में हजारों की संख्या में भीड़ उमड़ने से हल्द्वानी की सड़कें थम-सी गई थीं. इस यात्रा में हजारों की संख्या में पार्टी कार्यकर्ता हाथ में तिरंगा, आप का झंडा और झाड़ू लेकर उस संकल्प रथ के साथ दिखे जिसमें केजरीवाल और पार्टी की ओर से उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पद के घोषित उम्मीदवार कर्नल अजय कोठियाल सवार थे. यात्रा शुरू करने से पहले केजरीवाल ने दो मिनट के लिए जनता को संबोधित भी किया. उन्होंने कहा कि दिल्ली की ही तरह उत्तराखंड की जनता भी बदलाव चाहती है. केजरीवाल ने कांग्रेस और भाजपा के बाद अब आप को भी मौका देने की अपील की. हल्द्वानी में उमड़ी भीड़ को देखकर राज्य के स्थापित राजनैतिक दलों की नींद उड़ गई है. इसने राज्य की भाजपा सरकार को भी डरा दिया है.

जब केजरीवाल तिरंगा यात्रा कर रहे थे, तो प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी उसकी काट ढूंढने के लिए प्रदेश के नवनियुक्त राज्यपाल गुरमीत सिंह के साथ हल्द्वानी से कुछ ही किमी दूर तराई के नानकमत्ता स्थित उत्तराखंड के सबसे बड़े गुरुद्वारे नानकमत्ता साहिब की चौखट पर मत्था टेक रहे थे. इसके जरिए वे पार्टी से नाराज बताए जा रहे सिखों को संदेश देने की कोशिश में थे. वहीं, राज्य की मुख्य विपक्षी कांग्रेस भी तीर्थ नगरी हरिद्वार की हर की पौड़ी में गंगा पूजन कर यात्रा के तीसरे चरण की शुरुआत कर चुकी है.

दूसरी ओर, आप पूरी जी-जान से राज्य में अपनी जमीन तलाश रही है. उसके कार्यकर्ता सरकार को जमीनी स्तर पर भी घेरने के लिए पसीना बहा रहे हैं. राज्य में कोई भी मुद्दा सामने आने पर आप सड़कों पर प्रदर्शन करने उतर जाती है.

तिरंगा यात्रा में जुटी भीड़ से सकते में आई कांग्रेस और भाजपा इसे ''किराए की भीड़'' करार देने की कोशिश में हैं. उनका यह भी कहना है कि इस यात्रा को शुरू करने से पहले केजरीवाल की ओर से की गई घोषणाओं के सब्जबाग के बहाने यह भीड़ जुटी. उत्तराखंड कांग्रेस के उपाध्यक्ष धीरेंद्र प्रताप ने कहा कि इस तिरंगा रैली के आयोजकों ने बड़े पैमाने पर पैसा खर्च किया. उन्होंने कहा कि राज्य की जनता भाजपा की विफल सरकार का एकमात्र विकल्प कांग्रेस को मान रही है. वहीं, भाजपा के प्रदेश महामंत्री सुरेश भट्ट ने केजरीवाल के इस दौरे को लेकर कहा कि केजरीवाल केवल छलावा कर रहे हैं. उनके मुताबिक, केजरीवाल लोकलुभावन घोषणाएं कर उत्तराखंड की जनता को ठगने की कोशिश कर रहे हैं. केजरीवाल पर तंज कसते हुए सुरेश भट्ट ने कहा, ''न नौ मन तेल होगा, न राधा नाचेगी. अरविंद केजरीवाल न सत्ता में आएंगे, न घोषणाएं पूरी होंगी.''

असल में, भाजपा और कांग्रेस की प्रतिक्रिया से ही स्पष्ट होने लगा है कि वे दोनों प्रदेश में आप के उभरते जनाधार से हिले हुए हैं. दरअसल, यहां के चुनावों में दलों की जीत-हार का अंतर इतना कम रहता है कि वोटों में थोड़ी-सी भी फेरबदल जीत पर असर डाल सकती है. आप अगर खुद जीत की कगार तक नहीं भी पहुंची तो वह अन्य दोनों दलों की जीत को प्रभावित करने की हैसियत हासिल कर चुकी है. जाहिर है, आप जिस तेजी के साथ अपनी ताकत को बढ़ाने की कोशिश में है, उसका खामियाजा यहां के स्थापित दलों को उठाना पड़ सकता है. ■

मंदार देवधर

**नया दारोमदार**
अपने शपथग्रहण के बाद बधाई स्वीकार करते गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल

गुजरात भाजपा

# नए लोगों पर नया दांव

किरण डी. तारे

जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पहली बार विधायक बने भूपेंद्र पटेल को 12 सितंबर को गुजरात का नेतृत्व करने के लिए चुना, तब किसी को शायद ही उम्मीद रही हो कि नए मुख्यमंत्री अपने साथ बिल्कुल नया मंत्रिमंडल लेकर आएंगे. उनके मंत्रियों की टीम में नितिन पटेल, सौरभ पटेल और प्रदीप सिंह जाडेजा जैसे दिग्गज शामिल नहीं हैं और इन लोगों के गुस्से की वजह से गुजरात राजभवन को मजबूरन नए मंत्रिपरिषद का शपथग्रहण समारोह एक दिन टालकर 16 सितंबर को करना पड़ा. तीन को छोड़कर, मुख्यमंत्री समेत बाकी किसी भी मंत्री को प्रशासन का अनुभव नहीं है. 2001 में भी पार्टी ने अनुभवहीन नरेंद्र मोदी पर एक बड़ा जुआ खेला और भुज में आए विध्वंसकारी भूकंप के बाद उन्हें मुख्यमंत्री बना दिया था. पर यह दांव पार्टी के लिए कमाल का साबित हुआ.

2016 में जब सियासी रूप से प्रभावशाली पाटीदारों ने, जो राज्य की आबादी में करीब 18 फीसद हैं, आरक्षण की मांग करते हुए रैलियों का आयोजन शुरू किया तब भाजपा ने विजय रूपाणी को चुना, जो अल्पसंख्यक जैन समुदाय से हैं. रूपाणी मोदी के बाद भाजपा के दूसरे मुख्यमंत्री थे जिन्होंने पांच साल का कार्यकाल पूरा किया और फिर अचानक 11 सितंबर को उन्हें चलता कर दिया गया.

राजनैतिक विश्लेषक शिरीष काशिकर कहते हैं कि भूपेंद्र पटेल की सबसे बड़ी चुनौती होगी—बाहर का रास्ता दिखा दिए गए पूर्व उप-मुख्यमंत्री नितिन पटेल और पूर्व गृह राज्यमंत्री प्रदीप सिंह जाडेजा जैसे वरिष्ठ नेताओं के असंतोष से निबटना. नितिन पटेल का उत्तरी गुजरात के पाटीदारों के बीच अच्छा-खासा जनाधार है. जाडेजा प्रभावशाली क्षत्रियों का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो मध्य गुजरात में मजबूत समुदाय है.

मुख्यमंत्री पद की दौड़ में पिछड़ने के ठीक बाद नितिन पटेल ने एक बयान जारी किया, जिसमें कहा गया: ''मेरी जगह लोगों के दिलों में है और वह कहीं नहीं जाएगी. मैंने मेहसाणा का पानी पिया है. मेरे वोटर मेरी ताकत हैं.'' भाजपा के एक वरिष्ठ नेता नितिन पटेल को खारिज करते हुए कहते हैं, ''जिस तरह पूर्व मुख्यमंत्री सुरेश मेहता ने नरेंद्र मोदी के मातहत काम करने से इनकार कर दिया था, उसी तरह यह भी नेपथ्य में चले जाएंगे.'' मेहता ने पार्टी छोड़ दी थी और उसके बाद उनका सियासी करियर भी खत्म हो गया था.

जाडेजा, जिन्हें केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह का कान माना जाता है, को अहमदाबाद में भाजपा के कामकाज पर पूरा नियंत्रण हासिल हो गया था. ऐसे में, वे कुछ बड़ा पाने की उम्मीद लगाए बैठे थे. एक निजी बातचीत में, माना जाता है कि उन्होंने एक अन्य नेता को बताया था कि गृह विभाग में उन्होंने काफी कुछ कर लिया है. वह नेता याद करते हुए कहते हैं कि जाडेजा ने कहा था, ''मैं कुछ नया, कुछ बड़ा चाहता हूं.'' बजाए इसके, उन्हें बाहर का रास्ता दिखा दिया गया है.

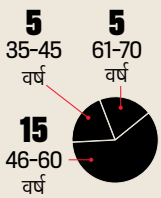
नितिन पटेल और जाडेजा की जगह ऋषिकेश पटेल और अर्जुन सिंह चौहान ने ली है. ऋषिकेश पाटीदार हैं और वह भी मेहसाणा से हैं और उन्हें स्वास्थ्य विभाग की जिम्मेदारी दी गई है जो नितिन पटेल के पास था. क्षत्रिय समुदाय के चौहान को ग्रामीण विकास मंत्री बनाया गया है, और यह महकमा राज्य के 60 फीसद आबादी के साथ जुड़ा हुआ है. इसी तरह, देवा मालम और आर.सी. मकवाना ने दो प्रभावशाली कोली नेताओं—पुरुषोत्तम सोलंकी और कुंवरजी बवालिया—की जगह ली है.

# फेरबदल का गणित

नए मंत्रिमंडल में राज्य के पिछड़े वर्गों और नजरअंदाज रहे इलाकों को अधिक जगह मिली है

## उम्रवार

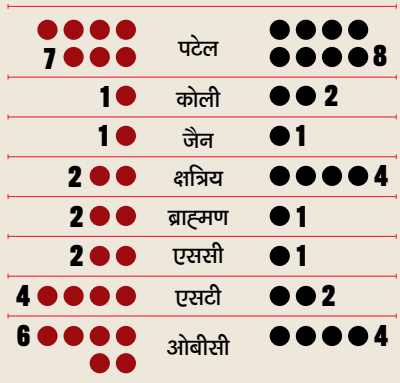
(नए मंत्रिमंडल में युवा मंत्रियों की संख्या अधिक है—60 या इससे से कम उम्र से 20 मंत्री हैं, रूपाणी मंत्रिमंडल में 13 थे )




## जातिवार

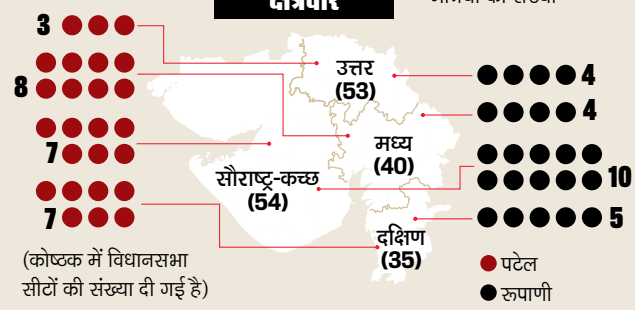
(इनके मंत्रिमंडल में प्रतिनिधित्व)

● भूपेंद्र पटेल ● विजय रूपाणी




## क्षेत्रवार

मंत्रियों की संख्या




(कोष्ठक में विधानसभा सीटों की संख्या दी गई है)

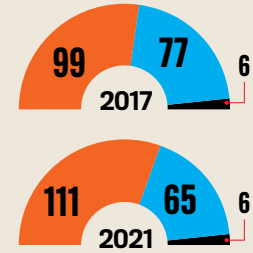
गुजरात के चुनावी नतीजों को सौराष्ट्र और उत्तर गुजरात काफी प्रभावित करते हैं. भाजपा ने अपने मजबूत गढ़ दक्षिण गुजरात और मध्य गुजरात पर ध्यान केंद्रित किया है जहां यह कमजोर है

## तब और अब

भाजपा ने 2017 में 99 के मुकाबले 2021 में अपनी संख्या बढ़ाकर 111 कर ली है, कांग्रेस के 12 विधायक इसमें शामिल हुए

कुल सीटें **182**

● भाजपा ● कांग्रेस ● अन्य




यह समुदाय पाटीदारों के बाद दूसरा सर्वाधिक वर्चस्वशाली समुदाय है. ऐसा पहली बार हुआ है, जब अनुसूचित जाति के दो उम्मीदवारों को कैबिनेट में जगह मिली है—वडोदरा से मनीषा वकील और असवारा से प्रदीप परमार.

भाजपा के रणनीतिकारों के मुताबिक, यह 'ऑपरेशन क्लीन-अप' था, और यह इसलिए मुमकिन हो पाया क्योंकि पार्टी को लगता है कि राज्य में उसके सामने कोई प्रभावी विपक्ष मौजूद नहीं है. कांग्रेस ने 2017 के चुनावों में कुल 182 में से 77 सीटें जीती हैं और साल 2002 के बाद उसके पास यह सबसे बढ़िया आंकड़ा था, लेकिन उसकी हालत खस्ता है. उसके 12 विधायक भाजपा में शामिल हो गए हैं. यही नहीं, फरवरी के बाद से कांग्रेस अपने लिए एक पूर्णकालिक प्रदेश अध्यक्ष तक नियुक्त नहीं कर पाई है. वह 2015 में पाटीदार आंदोलन के नेतृत्वकर्ता रहे हार्दिक पटेल को कार्यकारी अध्यक्ष बनाकर काम चला रही है. उन दिनों नायक की तरह उभरे हार्दिक 2017 में कांग्रेस में आने के बाद से आभा खो चुके हैं. फिलहाल, वे भी नाराज हैं क्योंकि कांग्रेस ने उन्हें पूर्णकालिक अध्यक्ष नहीं बनाया है. हार्दिक ने एक बयान में साथी पाटीदार भूपेंद्र पटेल पर सीधे हमला किए बिना भाजपा में बगावत भड़काने की कोशिश की. उन्होंने कहा, ''मैं उम्मीद करता हूं कि चुनाव से पहले बचे हुए कम समय में आप सभी युवाओं, किसानों, महिलाओं और वंचित तबके के लिए काम करेंगे. आपके लिए सबसे बड़ा सबक आपके पुराने दोस्त हैं—पूर्व मंत्री और मुख्यमंत्री. पिछले चार वर्षों में भाजपा के पापों के कारण उन्हें दरकिनार कर दिया गया है.''

एक अन्य मजबूत सियासी घटक और विपक्ष बनकर आम आदमी पार्टी (आप) यहां उभर रही है. यह आहिस्ते-आहिस्ते मीडिया, उद्योग और समाजसेवा के क्षेत्र से प्रमुख चेहरों को पार्टी में शामिल कर रही है. उनमें से मशहूर पत्रकार इशुदान गढ़वी और कारोबारी-समाजसेवी महेश सवानी शामिल हैं. पर उनके पास राज्य में नेतृत्व का चेहरा नहीं है. आप ने सूरत नगर निगम में फरवरी में 27 सीटें जीतकर सनसनी मचा दी थी. भाजपा का मानना है कि ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि पाटीदार आंदोलन समिति ने आप को समर्थन दिया, कांग्रेस को नहीं. भाजपा के मुख्य प्रवक्ता यमल व्यास कहते हैं, ''गुजरात में वोटर उस बात से नहीं रीझेंगे जैसा दिल्ली में आप के वादे हैं. यहां दिल्ली मॉडल प्रभावी नहीं और विकास के गुजरात मॉडल की व्यापक स्वीकार्यता है.''

राज्य प्रशासन गुजरात के आप प्रमुख गोपाल इटालिया के पीछे पड़ा है. दिसंबर, 2020 में उन्हें मेहसाणा पुलिस ने गैरकानूनी रूप से भीड़ जुटाने के लिए गिरफ्तार किया; कथित रूप से पांच साल पहले किए हिंदू-विरोधी टिप्पणियों के लिए उन पर जून 2021 में एक एफआइआर दर्ज की गई. इटालिया का दावा है कि भाजपा ने दक्षिण गुजरात से चार लोगों को मंत्रिमंडल में शामिल किया है क्योंकि उस इलाके में आप की मजबूत उपस्थिति है. वे कहते हैं, ''यह साफ है वे हमसे डरे हुए हैं.''

भाजपा को उम्मीद है कि कड़वा पटेल समुदाय के भूपेंद्र पटेल सत्ताविरोधी रुझान से निपटने में मददगार होंगे क्योंकि वे बिल्कुल नई शुरुआत कर रहे हैं. पटेलों के साथ उनके निकट संबंध और सरदारधाम विश्व पाटीदार केंद्र में उनका ट्रस्टी होना, एक अन्य नफा है. इस ट्रस्ट का कड़वा पटेलों में काफी असर है. मोदी के तहत, भाजपा ने 2007 और 2012 में अपने करीब आधे विधायकों को टिकट देने से मना कर दिया था. साल 2022 में शायद इस प्रयोग को दोहराया जाए. ■

# हैप्पीनेसः सबके लिए जरूरी

"हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली पूरी तरह से अंक-केंद्रित है, जिसमें बच्चों को अच्छा इंसान बनने की शिक्षा देने पर कोई ध्यान नहीं दिया जाता है. दिल्ली के सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम बच्चों के आत्मविश्वास में सुधार लाने और उन्हें बेहतर इंसान बनने में मदद करने की दिशा में एक क्रांतिकारी कदम है."

– श्री अरविंद केजरीवाल, मुख्यमंत्री, दिल्ली सरकार

दिल्ली सरकार का प्राथमिक लक्ष्य शिक्षा को लेकर सोच में बदलाव लाते हुए, मानवतावादी दृष्टिकोण को स्कूली शिक्षा प्रणाली का मूलमंत्र बनाना है. विश्वस्तरीय बुनियादी ढांचा, वैश्विक एक्सपोजर, और शिक्षकों का प्रशिक्षण तथा माता-पिता को सशक्त बनाना, इस उद्देश्य की पूर्ति के साधन हैं. 2 जुलाई 2018 को, परम श्रद्धेय दलाई लामा के आशीर्वाद से दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शुरुआत की जो संभवतः दुनिया की अपनी तरह की सबसे महत्वाकांक्षी पहल है. स्कूल के टाइम-टेबल में हैप्पीनेस क्लास के लिए एक समर्पित समय तय है और प्रतिदिन 8 लाख छात्र उसमें शामिल होते हैं. मनोवृत्ति के विज्ञान पर आधारित यह पाठ्यक्रम, 40 से अधिक विशेषज्ञों की एक टीम द्वारा कई महीनों की कड़ी मेहनत से तैयार किया गया था जिसमें मनोवैज्ञानिक, किशोर कल्याण कार्यों में विशेषज्ञता रखने वाले गैर-लाभकारी संस्थाओं और दिल्ली सरकार के स्कूलों के संरक्षक शिक्षक शामिल थे.

"भारत एकमात्र ऐसा देश है जो आधुनिक शिक्षा और प्राचीन भारतीय ज्ञान को एक साथ ला सकता है. दुनिया में बढ़ रही विनाशकारी भावनाओं से निपटने के लिए इसकी आवश्यकता है. इसलिए दिल्ली के स्कूलों में जो शुरुआत हो रही है, उसका प्रभाव पूरी दुनिया पर हो सकता है."

*– परम श्रद्धेय दलाई लामा*

### सभी स्कूलों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम क्यों पढ़ाया जाना चाहिए

हमारी वर्तमान जीवन शैली ऐसी है जिसमे तमाम युवा गंभीर तनाव और विभिन्न धारणाओं के शिकार हो जाते हैं. परिणामस्वरूप, वे तेजी से हतोत्साहित और दुखी बनते चले जाते हैं.

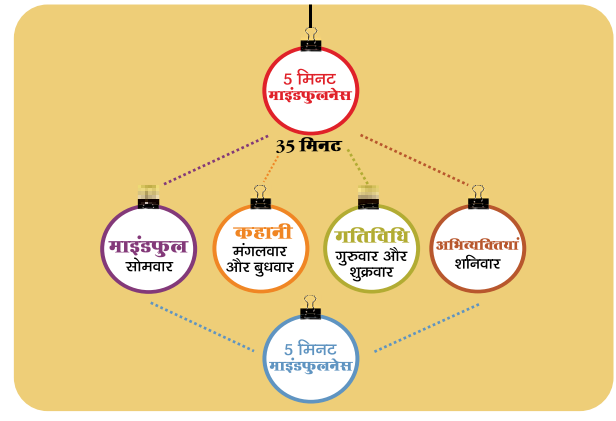
- 13-15 आयु वर्ग के हर चार भारतीय बच्चों में से एक अवसादग्रस्त हैः डब्ल्यूएचओ 2017
- 2021 की वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट में भारत 149 देशों में 139वें स्थान पर है

बच्चों के लिए स्कूल के अनुभवों में तत्काल मौलिक रूप से और निर्विवाद बदलाव की आवश्यकता है ताकि वे जीवन के प्रति एक समग्र दृष्टिकोण विकसित करते हुए परिवार और समाज के साथ सामंजस्य में जीना सीख सकें

### हैप्पीनेस क्लास में क्या सिखाया जाता है

हैप्पीनेस क्लास में विचारों, मूल्यों, कहानियों और गतिविधियों की एक श्रृंखला शामिल है जिसमें छात्रों को अपने विचारों पर चर्चा करने, अपने अनुभव साझा करने और उन्हें आत्मचिंतन के लिए प्रोत्साहित किया जाता है. इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि छात्र हैप्पीनेस कक्षाओं को स्वयं और दूसरों के साथ गहराई से जुड़ने के लिए एक सुरक्षित जगह समझें और हैप्पीनेस कक्षाओं को आलोचना एवं पूर्वाग्रहों से रहित अनुभव कर सकें. इन कक्षाओं में, छात्रों का मार्गदर्शन किया जाता है ताकि वे अपने मनोभावों के प्रति अधिक सचेत, अपनी भावनात्मक जरूरतों को पहचानने और जीवन में आने वाली विभिन्न परिस्थितियों के अनुरूप उचित प्रतिक्रियाएं देने में सक्षम बनें.

ये कक्षाएं शिक्षकों और छात्रों के लिए एक-दूसरे को बेहतर ढंग से समझने का एक मंच हैं. पाठ्यक्रम की एक अनूठी विशेषता यह है कि इसमें छात्रों के लिए कोई किताब नहीं है, कोई गृहकार्य नहीं है और इसकी कोई परीक्षा नहीं ली जाती है. इसके बजाय, प्रत्येक ग्रेड के लिए शिक्षक को एक पुस्तिका दी जाती है. उन पुस्तिकाओं में नवीन विचारों का संचार करने वाली कहानियां, गतिविधियां और अभिव्यक्तियां हैं जो एक शिक्षक को हैप्पीनेस क्लास को प्रभावी ढंग से चलाने में मदद करती हैं.




### महामारी के बीच सुकून की क्लास

महामारी के अभूतपूर्व समय के दौरान जब छात्र, माता-पिता और शिक्षक दुःख, चिंता और तनाव पैदा करने वाली विभिन्न स्थितियों से जूझ रहे थे, हैप्पीनेस क्लासेज उनमें शक्ति और आशा के संचार का एक महत्वपूर्ण स्रोत बनीं. दिल्ली सरकार द्वारा यूट्यूब पर फैमिली हैप्पीनेस क्लास का लाइव प्रसारण हुआ जिसने छात्रों को घर पर ही मन-मस्तिष्क को जाग्रत और प्रसन्न रखने वाली गतिविधियों का अपने माता-पिता और भाई-बहनों के साथ अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया. कक्षा 1-8 तक के सभी विद्यार्थियों को लॉकडाउन के दौरान और उसके बाद, हैप्पीनेस की कहानियों और गतिविधियों से जुड़ी इंटरएक्टिव वॉयस रिस्पॉन्स (आईवीआर) और ऑडियो रिकॉर्डिंग भेजी गई और वे ऐसे मुश्किल वक्त में उनको हौसला प्रदान करने में विशेष रूप से प्रभावी रहीं.

## प्रमाण और प्रभाव

**वाशिंगटन स्थित प्रमुख शोध संगठन ब्रूकिंग्स इंस्टीट्यूशन ने 2019 में एक प्रारंभिक अध्ययन किया, जिसने स्कूलों में इस पाठ्यक्रम के शुरू होते ही छात्रों और शिक्षकों पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों की पुष्टि कर दी**

### गणित से अब डर नहीं लगता

मेरा मन स्थिर नहीं रहता था. कक्षा में जो पढ़ाया जा रहा था उस पर मैं मुश्किल से ध्यान केंद्रित कर पाता था. हैप्पीनेस क्लास, जहां मैं मेडिटेशन सीखता हूँ, के बाद न मैं सिर्फ मन को शांत और दिमाग को एकाग्र कर पाता हूं बल्कि जो कॉन्सेप्ट्स मुझे सिखाए जा रहे हैं उन्हें भी बहुत अच्छी तरह समझने लगा हूं. मुझे अब पढ़ाई से डर नहीं लगता, गणित से भी नहीं!

*– युवराज, कक्षा VIII, दिल्ली गवर्नमेंट स्कूल का छात्र*

### मैं अपने विद्यार्थियों के साथ पहले के मुकाबले अधिक जुड़ाव का अनुभव करता हूं.

हमारे स्कूलों में हैप्पीनेस क्लास शुरू होने के बाद, मैंने अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में भी एक उल्लेखनीय बदलाव महसूस किया है. इसमें शामिल 'माइंडफुलनेस' घटक से मुझे विशेष लाभ हुआ. यह एकाग्रता और श्वास लेने की क्रिया का एक ऐसा संतुलित संयोजन है जिससे मुझे बड़ी शांति मिलती है, तरोताजा और चुस्त महसूस करता हूं और अपने रोजमर्रा के कार्यों के लिए ज्यादा उत्साह के साथ तैयार रहता हूं. कहानियों और विभिन्न गतिविधियों ने छात्रों के साथ मेरे जुड़ाव और मेरी समझ को मजबूत किया है. यह मेरे लिए एक नया लेकिन शानदार अनुभव है!

*– श्री. पंकज कुमार, शिक्षक, दिल्ली गवर्नमेंट स्कूल*

### मेरी बेटी अब मेरे साथ समय बिताती है

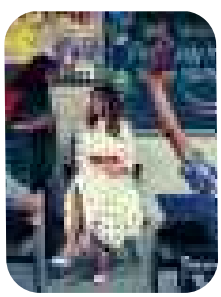
हैप्पीनेस क्लास में भाग लेने के बाद से मैंने अपनी बेटी में बहुत बदलाव देखा है. पहले वह शायद ही कभी मेरे साथ समय बिताती थीं और हमेशा फोन और टीवी से चिपकी रहती थी. लेकिन अब वह न सिर्फ मेरे साथ समय बिताती हैं बल्कि घर के कामों में भी मेरी मदद करती है. वह हैप्पीनेस क्लास में सुनाई गई कहानियां, मुझे भी सुनाती है और वह स्कूल की कई बातें भी मुझे बताती है. उसके साथ यह जुड़ाव और उसे पहले से कहीं अधिक खुश देखना अच्छा लगता है.

*– गीता, अभिभावक, दिल्ली गवर्नमेंट स्कूल*

### वैश्विक सराहना

इसके लॉन्च होने पर, बीबीसी, सीएनएन, ली मंद, एनपीआर जैसे कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय मीडिया संस्थानों द्वारा हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की प्रशंसा की गई और हार्वर्ड इंटरनेशनल एजुकेशन वीक और वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम में भी इसकी चर्चा हुई. पाठ्यक्रम को भारत में स्कूली शिक्षा में एक प्रमुख सुधार बताते हुए, हर जगह इसकी सराहना की गई है.

पिछले कुछ वर्षों में, नीदरलैंड के किंग विलेम-अलेक्जेंडर और क्वीन मैक्सिमा और संयुक्त राज्य अमेरिका की पूर्व प्रथम महिला, मिसेज मेलानिया ट्रम्प सहित कई गणमान्य व्यक्तियों द्वारा हैप्पीनेस क्लास की प्रशंसा की गई है. पाठ्यक्रम को भारत के पूर्व मुख्य न्यायाधीश श्री रंजन गोगोई से भी विशेष सराहना मिली. उन्होंने कहा कि अगर हमारे देश में ज्यादा से ज्यादा लोग खुश होंगे तो मुकदमेबाजी की समस्या खत्म हो जाएगी.



**''मैंने कक्षा में समय बिताया और स्कूलों में चल रहे हैप्पीनेस करिकुलम को देखा-समझा. यह बहुत ही प्रेरणादायक है कि छात्र हर अपने दिन की शुरुआत माइंडफुलनेस का अभ्यास करके, कहानियों को पढ़कर, अन्य सहपाठियों द्वारा साझा की गई कहानियों को सुनकर और प्रकृति से जुड़कर करते हैं. मुझे, हम सभी के लिए अपने दिन की शुरुआत का इससे बेहतर कोई दूसरा तरीका नहीं दिखता.''**

*– मेलेनिया ट्रंप, संयुक्त राष्ट्र अमेरिका की पूर्व प्रथम महिला.*

हैप्पीनेस करिकुलम यह सुनिश्चित करने की दिशा में पहला महत्वपूर्ण कदम है कि हमारी शिक्षा प्रणाली ऐसे व्यक्तियों का निर्माण करे जो न केवल अपने चुने हुए क्षेत्रों में पेशेवर रूप से बड़े योग्य और सक्षम व्यक्ति साबित हों, बल्कि वे समानभूति और जिम्मेदार इंसान भी बनें.

**''मैं एक ऐसे दिन की कामना करता हूं जब समाज में हिंसा और घृणा के कृत्यों को देखकर, किसी शहर, राज्य या देश का नेता पुलिस आयुक्त को निर्देश दे कि वे अगले कुछ दिनों में इसे हल करें, लेकिन साथ ही साथ शिक्षा मंत्री को भी कहा जाए कि वे शिक्षा के माध्यम से दस वर्षों में इस अंतर्निहित समस्या को हल करें. हैप्पीनेस करिकुलम समाज में इस बदलाव लाने के लिए प्रतिबद्ध प्रत्येक नीति निर्माता के लिए आशा की वही किरण है.''**

*– श्री मनीष सिसोदिया, उप-मुख्यमंत्री और शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार*

पश्चिम बंगाल

# पाड़ा क्लब की ताकत

रोमिता दत्ता

देवज्योति चक्रवर्ती

**पार्टी का गढ़**
उत्तरी कोलकाता के बाघबाजार में एक ममता बनर्जी फैन क्लब. प्रदेश में 40 हजार पंजीकृत पाड़ा क्लब हैं

अगर भाजपा को चुनाव के दौरान माइक्रो स्तर पर वोटरों को रिझाने में महारत हासिल है—जिसमें इसकी काफी विश्लेषित की गई बूथ प्रबंधन की रणनीतियां और पन्ना प्रमुख (किसी वोटर लिस्ट में एक पन्ने में दर्ज मतदाताओं से संपर्क करने वाले प्रभारी) नियुक्त करने का इसका कमाल का तरीका भी है—पश्चिम बंगाल में ममता बनर्जी सरकार अपनी कल्याण योजनाओं वगैरह को माइक्रो स्तर पर ले जाने के लिए कुछ ऐसी ही तत्परता दिखा रही है.

सामुदायिक उत्सवों मसलन दुर्गापूजा की बदौलत और इसके शाम को जुटने वाले मशहूर अड्डों में, स्थानीय क्लबों की बहार होती है—करीब हर पाड़ा (मुहल्ले) में एक क्लब तो होता है. पाड़ा क्लब एक तरह से सत्ता के अनौपचारिक केंद्र होते हैं.

राज्य में जब वाम मोर्चा का (1977-2011) शासन था, तब क्लब की गतिविधियों को रक्तदान शिविर आयोजित करने, मई दिवस (1 मई) को पार्टी का झंडा फहराने और राजनैतिक जुलूस निकालने तक सीमित कर दिया गया था. टीएमसी ने क्लबों के प्रभाव को जल्दी भांप लिया और 2011 में पहली बार सत्ता में आने के बाद से, पार्टी ने पाड़ा क्लबों का इस्तेमाल स्थानीय नेटवर्क बनाने और चुनावों से पहले जनता का मूड समझने के लिए किया है. ममता सरकार ने 2012 और 2020 के बीच अनुमानित 1,300 करोड़ रुपए के अनुदान के साथ उन्हें काफी बढ़ावा दिया है.

क्लब के सदस्य राज्य सरकार के कल्याणकारी कार्यक्रमों के नए हरावल दस्ते हैं. दक्षिण कोलकाता के एक क्लब, नवजात्री संघ के सदस्य बबन दास कहते हैं, ''क्लब (अब) 'दुआरे सरकार' (आपके दरवाजे पर सरकार) और स्वास्थ्य साथी (मुफ्त स्वास्थ्य बीमा) जैसी योजनाओं के लिए लाभार्थी सूची तैयार करने में मदद करते हैं. वे सरकार के उचित मूल्य वाले राशन आउटलेट-यानी पीडीएस (सार्वजनिक वितरण प्रणाली) राशन की डोरस्टेप डिलिवरी में भी मदद करते हैं.''

जादवपुर के क्लब, मलय संघ के रथिन साहा कहते हैं, ''हमारे लड़के दिन-रात काम करते हैं, सरकारी शिविरों में भीड़ प्रबंधन करते हैं और लोगों को फॉर्म भरने में मदद करते हैं. पिछले साल चक्रवात के बाद पाड़ा कार्यकर्ताओं को राहत कार्य से बाहर रखने से भाई-भतीजावाद की शिकायतें आईं.''

क्लब की राजनीति बंगाल के लिए नई नहीं है. वाम मोर्चा ने राज्य में अपने 34 साल के शासन के दौरान मतदाताओं को लुभाने के लिए 'क्षेत्रीय समितियों' और 'स्थानीय समितियों' का इस्तेमाल किया.

टीएमसी के शासन में क्लबों के जरिए क्षेत्र के दबदबे की ऐसी ही कहानी रही है. टीएमसी के राज्यसभा सांसद सुखेंदु शेखर रे कहते हैं, ''हमारी क्लब की राजनीति वामपंथी क्लब समन्वय समितियों की तर्ज पर है, जिन्होंने क्षेत्र के कल्याण के लिए काम किया और शांति बनाए रखने में भी मदद की. यह युवाओं के एक प्रतिबद्ध बैंड को सशक्त बनाने जैसा है जिसका इस्तेमाल समाज की बेहतरी के लिए किया जा सकता है.'' बहरहाल, टीएमसी के संरक्षण का आनंद ले रहे कई क्लबों पर राजनैतिक दबदबे का दुरुपयोग करने का आरोप लगा है. उत्तर कोलकाता के पाइकपाड़ा के निवासी विकास गुप्ता का आरोप है, ''क्लब सदस्य अत्यधिक दरों पर निर्माण सामग्री की आपूर्ति करने वाले सिंडिकेट का हिस्सा हैं. वे रियल एस्टेट ब्रोकरेज में भी हैं.''

**साल 2011 में सत्ता संभालने के बाद से ही ममता सरकार ने स्थानीय क्लबों को 1,300 करोड़ रुपए का अनुदान दिया**

चुनावों के लिए, क्लब स्थानीय टीएमसी कार्यालयों में बदल जाते हैं. उनके सदस्य न केवल बूथ प्रबंधन और मतदाता सूची में त्रुटियों को सुधारने में मदद करते हैं बल्कि छोटी जनसभाएं और रोड शो भी आयोजित करते हैं. ममता सरकार ने क्लबों को फंड देना जारी रखा है, भले ही राज्य की वित्तीय सेहत खस्ता हो. 2021-22 में बंगाल का संचित कर्ज बोझ 5.35 लाख करोड़ रुपए आंका गया है. 2017-18 में, सरकार ने सामुदायिक दुर्गा पूजा के लिए 10,000 रुपए वार्षिक अनुदान की शुरुआत की. तब से अनुदान बढ़कर 50,000 रुपए (2020-21 में) और लाभार्थी क्लबों की संख्या 40,000 हो गई है.

नाम न छापने की शर्त पर एक वरिष्ठ वित्त अधिकारी कहते हैं, ''इस साल, लोक निर्माण विभाग को भारी बजट कटौती करने के लिए कहा गया है, जिससे सड़क चौड़ीकरण, जिला सड़कों को राज्य राजमार्गों में अपग्रेड करने और 15 पुलों का निर्माण प्रभावित हो रहा है. लेकिन क्लबों को प्रोत्साहन देने से कोई रोक नहीं रहा है.''

धन की कमी के बावजूद, ममता ने इस साल भी पाड़ा क्लबों को दुर्गा पूजा अनुदान देने का वादा किया है. इससे सरकारी खजाने के 200 करोड़ रुपए खर्च होंगे. तृणमूल जैसी नेता-आधारित पार्टी के लिए, जिसके पास वामपंथी जैसे पूर्णकालिक या भाजपा जैसा प्रतिबद्ध कैडर आधार नहीं हैं, पाड़ा क्लब पार्टी के बूथ स्तर के हरावल दस्ते के बने रहने की खातिर प्राथमिक निवेश है, ताकि पार्टी इस खेल में शीर्ष पर बनी रहे. ■

अर्थात्

# बुरा न मानो बैंक है

अंशुमान तिवारी

देश के लोग बैंकिंग और मौद्रिक प्रणाली को नहीं समझते क्योंकि अगर ऐसा हो जाए तो कल ही लोग सड़कों पर होंगे, बगावत हो जाएगी. अमेरिका के उद्योगपति हेनरी फोर्ड की यह मशहूर चुहल भारतीयों के बड़े काम की है जिन्हें सरकार ने एक बुरा बैंक (बैड बैंक) भेंट किया है. आप भी मजाक कर सकते हैं कि अच्छे बैंकों के निजीकरण का रास्ता बुहारने के लिए सरकार की गारंटी पर एक बैड बैंक बनाया गया है.

बैड बैंक या नेशनल एसेट रिकंस्ट्रक्शन कंपनी कुछ ऐसे प्रकट की गई है कि जैसे कर्ज-कीचड़ में डूबे भारतीय सरकारी बैंकों को पाप-ताप से मोक्ष देने वाला अवतार या मसीहा आ गया है. बैड बैंक के बाद शेयर बाजार में सरकारी बैंक के शेयरों की ऊंची कूद पर बहुत से लोग न्योछावर हो रहे हैं. अलबत्ता किसी नतीजे पर पहुंचने से पहले जरा ठहरिए, अगर आपको लगता है कि बुरा बैंक भारत के अच्छे बैंकों के सभी बकाया कर्ज (एनपीए) वसूली का जादू कर देगा, तो फोर्ड कंपनी के संस्थापक हेनरी फोर्ड पूरी तरह सही हैं. क्योंकि सरकारें चाहती ही नहीं कि हम बैंकिंग समझ सकें.

**क्या बैड बैंक, सरकारी और निजी बैंकों के सभी बकाया या डूबे कर्ज ( कुल एनपीए 8.34 लाख करोड़ रुपए, 31 मार्च, 2021 तक ) खरीद लेगा ?** हरगिज नहीं. बैड बैंक, दरअसल, बैंकिंग उद्योग का कबाड़ी है. बैंकों का काफी कर्ज डूब चुका है. इसे डूबे कर्ज के भूतों की लंगोटी जुटाने के लिए बनाया गया है. बैड बैंक को वे कर्ज दिए जाएंगे जिनकी वसूली की उम्मीद खत्म हो चुकी है. बैंकों के लिए यह कर्ज डूब चुके हैं, उन्होंने अपने मुनाफे झोंक (प्रॉविजनिंग) कर इसकी भरपाई भी कर दी है. बस अभी तक यह कर्ज बट्टे खाते में (राइट ऑफ) नहीं डाले गए हैं.

**सरकार तो बैड बैंक को पहले चरण में दो लाख करोड़ रुपए के कर्ज वसूलने के लिए इसे दे रही है. इतना पैसा बैंकों को मिलेगा ?** हरगिज नहीं. बैड बैंक, इसे मिलने वाले कर्ज की कीमत लगाएगा जो सौंपे गए कर्ज का केवल 10-15 फीसद हो सकती है. बस इतनी ही रकम बैंकों को मिलेगी. इसमें 15 फीसद नकद में दिया जाएगा और 85 फीसद सरकारी गारंटी वाले बॉन्ड के तौर पर. अगर बैड बैंक आगे कुछ वसूल पाया तो इसी (15:85) के अनुपात में बैंकों को पैसा वापस होगा.

**बैड बैंक यह 15 फीसदी नकद कहां से देगा ?** देश के 16 बैंक इस (12 सरकारी और चार निजी) बुरे बैंक के प्रवर्तक हैं. इन्होंने जो पूंजी इसमें लगाई है उससे यह नकद भुगतान होगा. यानी कि बैंक अपना ही पैसा खुद को देंगे. बचे हुए 85 फीसद के बॉन्ड भी इन्हीं बैंकों के बीच में आपस में खरीदे-बेचे जाएंगे.

**बैड बैंक भारत के बैंकों का मसीहा है या कबाड़ी ?**

**बैड बैंक डूबा हुआ कितना कर्ज वसूल पाएगा ?** विशाल कर्ज के बदले सरकार की छोटी सी गारंटी देखिए, समझ में आ जाएगा. सरकार को ही केवल (कर्ज-2 लाख करोड़ रुपए, वसूली लायक कर्ज का अनुमानित मूल्य 36,000 करोड़ रुपए, 85 फीसद बॉन्ड 30,000 करोड़ रुपए की गारंटी) 18 फीसद कर्ज वसूली की उम्मीद है. वैसे, तजुर्बे बताते हैं कि बट्टे खाते में गए बैंक कर्ज का 10 फीसद मुश्किल से वसूल हो पाता है

**इतनी कम वसूली होनी है तो फिर बैड बैंक क्यों ?** वजह यह कि बैंक अपने डूबे हुए पैसे डूबा घोषित नहीं कर सकते. उनके लिए इसकी कीमत शून्य है. बैड बैंक अगर इनके बदले कुछ भी देगा तो वह बैंकों मुनाफा ही होगा जो उनकी पूंजी का हिस्सा बनेगा. यही वजह है कि शेयर बाजार में सरकारी बैंकों के शेयर तेजी खींचे हुए हैं

दरअसल, डूबे और फंसे बैंक कर्ज में जो मिल जाए उसे जुटाने की यह तीसरी कोशिश है. पहली कोशिश में इस बैड बैंक के पूर्वज यानी एसेट रिकंस्ट्रक्शन कंपनियां आती हैं. ऐसी 28 कंपनियां पहले से हैं जो रिजर्व बैंक के मुताबिक, बकाए की 26 फीसद वसूली कर सकीं.

दूसरी कोशिश बैंकरप्टसी कानून के जरिए हुई, जिसमें बैंकों के बकाया कर्ज का जमकर मुंडन हुआ. औसत वसूली 21 फीसद (जुलाई-सितंबर 2020) रही है.

बैड बैंक का हिसाब बता रहा है कि इससे तो उम्मीद और भी कम है यानी डूबे कर्ज का 20 फीसदी तक लौटना कठिन है. हालांकि बैड बैंक के साथ दुनिया के तजुर्बे इतने भी खराब नहीं रहे हैं. 1992 से 97 तक सक्रिय रहे स्वीडन के बैड बैंक सेक्यूरम ने करीब 86 फीसद फंसे कर्ज वसूल लिए थे. एशियाई मुद्रा संकट के बाद मलेशिया का बैड बैंक दानहर्ता करीब 58 फीसद वसूली कर लाया. कोरिया (60 फीसद वसूली) थाईलैंड (46 फीसद) और इंडोनेशिया (23 फीसद) के प्रयोग सफल रहे हैं लेकिन भारत में डूबा कर्ज डूब ही जाता है. यही वजह है कि जहरीले कर्ज के मामले में भारत ने बीते एक दशक में खुद को दुनिया की तीसरी सबसे खतरनाक बैंकिंग में बदल लिया है. यूनान (जो दीवालिया है) और रूस के बाद भारत कुल कर्ज के अनुपात में फंसे हुए कर्ज में तीसरे नंबर पर है.

बैड बैंक मसीहा नहीं है. भारत के बैंकों के अधिकांश डूबे कर्ज वसूल होने की संभावना भी नहीं है. यह सरकारी बैंकों की सफाई की व्यवस्था है. डूबा कर्ज इसे सौंपने के बाद इन बैंकों की बैलेंस शीट चमक जाएगी जो निजीकरण के बाजार में बेहतर कीमत के लिए जरूरी है. किस्सा बस इतना ही है कि सरकार बैंकों में नई पूंजी डालने के हालत में नहीं है, इसलिए वह बैड बैंक की पूंछ पकड़ कर बैंकिंग के भवसमुद्र से पार हो जाना चाहती है. @anshuman1tiwari

इलस्ट्रेशनः असित रॉय

# महंत की मौत से उठते सवाल

सरकार के सामने अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष नरेंद्र गिरि की संदिग्ध मौत की गुत्थी हल करने की बड़ी चुनौती. बाघम्बरी मठ में संपत्ति विवाद के बाद अब विभिन्न अखाड़ों के बीच भी होड़ बढ़ने की आशंका

आशीष मिश्र

सभी फोटोः गगन जैन

करीब पांच दशकों में यह पहला मौका था जब प्रयागराज में संगम के किनारे स्थित बाघम्बरी मठ के प्रसिद्ध लेटे हुए हनुमान (बड़े हनुमान) मंदिर के कपाट 21 सितंबर को श्रद्धालुओं के लिए बंद थे. कोविड की दोनों लहर के दौरान भी यह मंदिर अपनी पूरी रौनक में था, लेकिन इस सितंबर के तीसरे मंगलवार को मंदिर के बाहर सन्नाटा पसरा हुआ था. लेटे हुए हनुमान मंदिर में दर्शन करने आने वाले श्रद्धालु परिसर के बाहर से ही हाथ जोड़कर प्रार्थना कर रहे थे. इस मंदिर से करीब दो किलोमीटर दूर दारागंज इलाके में बाघम्बरी मठ के अध्यक्ष नरेंद्र गिरि की 20 सितंबर की शाम संदिग्ध हालत में मौत हो गई थी. निरंजनी अखाड़े के सचिव के साथ अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष की भी जिम्मेदारी संभालने वाले नरेंद्र गिरि का शव शाम पांच बजे बाघम्बरी मठ के गेस्ट हाउस में नायलॉन की रस्सी से बनाए गए फंदे से पंखे से लटकटा हुआ मिला. नरेंद्र गिरि की मौत की सूचना मिलते ही उत्तर प्रदेश के प्रशासनिक और पुलिस हल्कों में हड़कंप मच गया. पुलिस को मौके से एक सुसाइड नोट मिला, जिसमें नरेंद्र गिरि ने अपने शिष्य आनंद गिरि, बड़े हनुमान मंदिर के पुजारी आद्या प्रसाद तिवारी और उनके बेटे संदीप तिवारी पर संगीन आरोप लगाए हैं. इसी आधार पर पुलिस ने नरेंद्र गिरि को आत्महत्या के लिए विवश करने के आरोप में इन तीनों आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया. 22 सितंबर को पांच डॉक्टरों के पैनल से पोस्टमॉर्टम के बाद नरेंद्र गिरि के शव को मठ में ही भू-समाधि दे दी गई.

बाघम्बरी मठ को पुलिस छावनी में तब्दील कर दिया गया है. पुलिस ने महंत नरेंद्र गिरि के कमरे समेत उनसे जुड़ी हर वस्तु को सील कर दिया है. नरेंद्र गिरि की मौत से जुड़ी पहेलियों को हल करना जांच एजेंसियों के सामने बड़ी चुनौती है. इलाहाबाद हाइकोर्ट में वरिष्ठ वकील विश्वभर राय बताते हैं, ''सबसे पहले पुलिस को यह साबित करना है कि नरेंद्र गिरि का सुसाइड नोट असली है. क्या आत्महत्या से पहले उनकी ऐसी मनोदशा थी कि वे 12 पन्ने का सुसाइड नोट लिख सकें. नरेंद्र गिरि ने अपने सुसाइड नोट में जिस बनावटी वीडियो के जरिए ब्लैकमेल किए जाने की बात कही है, उसकी सत्यता क्या है.'' इसके अलावा, ये भी सवाल उठ रहे हैं कि पुलिस के आने से पहले शिष्यों

**अंतिम यात्रा** महंत नरेंद्र गिरि (इनसेट) के पार्थिव शरीर को भूसमाधि देने से पहले श्रद्धालुओं के दर्शन के लिए निकलती शोभायात्रा

ने नरेंद्र गिरि के फंदे में कसे शव को नायलॉन की रस्सी काटकर क्यों उतारा? सूचना मिलने पर पुलिस अफसरों ने मठ के लोगों को यह निर्देश क्यों नहीं दिया कि फॉरेंसिक टीम के आने तक शव को न छुआ जाए. बाघम्बरी मठ में काम करने वाले एक सेवादार बताते हैं, ''नरेंद्र गिरि सदैव मठ के प्रथम तल पर मौजूद अपने कक्ष में विश्राम करते थे, घटना वाले दिन वह गेस्ट हाउस में क्यों रुके? यह भी एक रहस्य है.''

सियासी दलों से बेहतर संबंध रखने वाले नरेंद्र गिरि की संदिग्ध मौत ने प्रदेश के सियासी माहौल में भी गरमी पैदा कर दी है. उनकी मौत के अगले दिन 21 सितंबर को उन्हें श्रद्धांजलि देने बाघम्बरी मठ पहुंचे मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने घोषणा की कि नरेंद्र गिरि की मौत का पर्दाफाश होगा और दोषियों को कड़ी सजा दी जाएगी. योगी के बाद बाघम्बरी मठ पहुंचे समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने हाइकोर्ट के सिटिंग जज से नरेंद्र गिरि की मौत की जांच कराने की मांग की. मुख्यमंत्री के निर्देश पर इस हाइप्रोफाइल मामले की जांच के लिए एक स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम (एसआइटी) गठित कर दी गई थी. एसआइटी बाघम्बरी मठ से जुड़े जमीन विवादों के जरिए नरेंद्र गिरि की मौत के जिम्मेदार लोगों तक पहुंचने की तैयारी कर रही थी. हालांकि, 22 सितंबर को योगी सरकार ने इस मामले की सीबीआई जांच की सिफारिश कर दी.

प्रयागराज के पास फूलपुर इलाके के छतौना गांव के रहने वाले नरेंद्र गिरि ने 21 वर्ष की उम्र में 1983 में अपना घर छोड़ दिया था. उनके पिता भानु प्रताप सिंह राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सक्रिय सदस्य थे. नरेंद्र गिरि के बचपन के मित्र और 'मां विन्ध्यवासिनी प्राचीन विचार मंच' के संस्थापक कृष्णकांत पांडेय बताते हैं, ''1983 में संगम तट पर लगे कुंभ मेले में नरेंद्र गिरि श्री निरंजनी अखाड़ा के कोठारी दिव्यानंद गिरि के संपर्क में आए. 1985 में दिव्यानंद गिरि ने नरेंद्र गिरि को संन्यास की दीक्षा दी. उसके बाद से इनका नाम नरेंद्र सिंह से बदलकर नरेंद्र गिरि हो गया.'' उसके बाद श्री निरंजनी अखाड़ा के महात्मा और बाघम्बरी गद्दी मठ के महंत बलवंत गिरि ने इन्हें गुरु दीक्षा दी. प्रयागराज के अल्लापुर स्थित श्री मठ बाघम्बरी गद्दी की स्थापना 18वीं सदी के अंत में श्री निरंजनी अखाड़ा की ओर से धर्म प्रसार के लिए की गई थी. दारागंज में निरंजनी अखाड़े का मुख्यालय था. गंगा तट स्थित निरंजनी अखाड़े के

## संदेह के घेरे में

**आनंद गिरि, 38 वर्ष**
योग गुरु हैं. नरेंद्र गिरि के सबसे प्रिय शिष्यों में थे. 15 वर्षों से बड़े हनुमान मंदिर में महंत रहे

**आद्या प्रसाद तिवारी, 55 वर्ष**
लेटे हुए हनुमान मंदिर के प्रमुख पुजारियों में से एक. 2005 में नरेंद्र गिरि के संपर्क में आए थे

**संदीप तिवारी, 27 वर्ष**
आद्या प्रसाद तिवारी के बेटे. आनंद गिरि के निकटस्थ लोगों में से एक. बाघम्बरी मठ के कई आयोजनों में व्यवस्थापक की भूमिका मिली

## बाघम्बरी मठ में रहस्यमयी मौतों का सिलसिला

↘ **महंत विचारानंद** – महंत विचारानंद बाघम्बरी मठ के पूर्व पीठाधीश्वर थे. श्री मठ बाघम्बरी गद्दी और बड़े हनुमान जी के मंदिर को संरक्षित करने में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका थी. 1980 में विचारानंद ट्रेन से हरिद्वार जा रहे थे. रास्ते में भोजन में जहर खाने की वजह से उनकी रहस्यमय मौत हो गई थी

↘ **महंत हरदेवपुरी** – 2003 में बाघम्बरी मठ, दारागंज के महंत हरदेवपुरी की रहस्यमय स्थिति में मौत हो गई थी. हरदेवपुरी बाथरूम में मृत पाए गए थे. पुलिस को दिए गए बयान में मठ के सदस्यों ने गिरने से चोट लगने की बात कही थी. छोटे से बाथरूम में महंत कैसे गिरे यह अभी भी रहस्य है

↘ **महंत बलदेव गिरि** – 2005 में बाघम्बरी मठ के महंत बलदेव गिरि की भी रहस्यमय तरीके से मौत हो गई थी. पुलिस की तफ्तीश में ब्लड प्रेशर की अधिक दवा खाने से हुई मौत की बात सामने आई थी. महंत ने ब्लड प्रेशर की दवा अधिक कैसे खा ली? यह आज भी रहस्य बना हुआ है

↘ **आशीष गिरि** – 2019 में श्री निरंजनी अखाड़े दारागंज में महंत आशीष गिरि ने खुद को गोली मारकर आत्महत्या कर ली थी. यह बात सामने आई थी कि लिवर की बीमारी से तंग आकर आशीष गिरि ने आत्मघाती कदम उठाया था. उनकी मौत से जुड़े कई सवाल अभी भी अबूझ पहेली बने हुए हैं

## हिंदू धर्म में अखाड़े

इनकी कुल संख्या 13 है और ये तीन मतों में बंटे हुए हैं. अखाड़ों को मान्यता अखाड़ा परिषद देती है. अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद का गठन 1954 में हुआ

### शैव संन्यासी संप्रदाय

कुल सात अखाड़े, शिव और उनके अवतारों को मानते हैं. इसमें शाक्त, नाथ, दशनामी, नाग जैसे उप संप्रदाय हैं

↘ **श्री पंचायती अखाड़ा महानिर्वाणी**, दारागंज, प्रयागराज
*महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग की पूजा का जिम्मा इसी अखाड़े के पास है*

↘ **श्री पंच अटल अखाड़ा,** वाराणसी
*इसमें ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य ही दीक्षा ले सकते हैं*

↘ **श्री पंचायती अखाड़ा निरंजनी,** दारागंज, प्रयागराज
*सबसे ज्यादा शिक्षित अखाड़ा, इसमें करीब 50 महामंडलेश्वर हैं*

↘ **श्री तपोनिधि आनंद अखाड़ा पंचायती**, त्र्यंबकेश्वर, नासिक
*यह शैव अखाड़ा है. इसमें महामंडलेश्वर की जगह आचार्य का पद ही प्रमुख होता है*

↘ **श्री पंचदशनाम जूना अखाड़ा**, बाबा हनुमान घाट, वाराणसी
*सबसे बड़ा अखाड़ा, करीब 7 लाख साधु-संत इससे जुड़े हैं*

↘ **श्री पंचदशनाम आवाहन अखाड़ा,** दशाश्वमेध घाट, वाराणसी
*इस अखाड़े में माहिला साध्वियों को शिक्षा देने की परंपरा नहीं है*

↘ **श्री पंचदशनाम पंच अग्नि अखाड़ा**, गिरिनगर, भवनाथ, जूनागढ़, गुजरात
*इसमें केवल ब्रह्मचारी ब्राह्मण ही दीक्षा ले सकते है*

### वैरागी संप्रदाय

कुल तीन अखाड़े, विष्णु को मानते हैं. बैरागी, दास, रामानंद, वल्लभ, निम्बार्क, माधव, राधावल्लभ, सखी और गौड़ीय उपसंप्रदाय शामिल हैं

↘ **श्री दिगंबर अनी अखाड़ा,** शामलाजी खाक चौक मंदिर, साबरकांठा, गुजरात
*इस अखाड़े को वैष्णव संप्रदाय में राजा कहा जाता है*

↘ **श्री निर्वानी अखाड़ा**, हनुमान गढ़ी, अयोध्या
*वैष्णव संप्रदाय के तीनों अनी अखाड़ों में सबसे प्रभावी अखाड़ा*

↘ **श्री पंच निर्मोही अनी अखाड़ा**, धीर समीर मंदिर बंसीवट, वृंदावन
*इस अखाड़े का कुश्ती से जुड़ाव है. इसके कई संत प्रोफेशनल पहलवान रह चुके हैं*

### उदासीन संप्रदाय

कुल तीन अखाड़े, मुख्यतः सिख-साधुओं से जुड़ा अखाड़ा. सनातन धर्म को मानने वाले

↘ **श्री पंचायती बड़ा उदासीन अखाड़ा,** कृष्णनगर, कीडगंज, प्रयागराज
*इसका उद्देश्य सेवा करना है. इस अखाड़े में केवल 4 महंत होते हैं*

↘ **श्री पंचायती अखाड़ा** नया उदासीन, कनखल, हरिद्वार
*इस अखाड़े में 8 से 12 साल तक के बच्चों को दीक्षा दी जाती है*

↘ **श्री निर्मल पंचायती अखाड़ा,** कनखल, हरिद्वार, उत्तराखंड
*यह अखाड़ा धूम्रपान विरोधी अभियान के लिए प्रचलित है*

आश्रम में साधुओं के रुकने की जगह कम पड़ती थी इसलिए अखाड़े ने अल्लापुर मोहल्ले में मठ के लिए जमीन खरीदी. महात्मा-साधुओं के रुकने का स्थान होने के कारण ही इसे श्री मठ बाघम्बरी गद्दी नाम मिला. निरंजनी अखाड़े से जुड़े महंत ही बाघम्बरी मठ के पीठाधीश्वर बनते थे. 1980 में मठ के तत्कालीन पीठाधीश्वर महंत विचारानंद ने इसे निरंजनी अखाड़े से अलग करने का प्रयास किया, पर मामला इलाहाबाद हाइकोर्ट में पहुंच गया. करीब तीन दशक की कानूनी लड़ाई के बाद बाघम्बरी मठ निरंजनी अखाड़ा से अलग हो पाया.

बलवंत गिरि के ब्रह्मलीन होने पर महंत नरेंद्र गिरि ने 2004 में बाघम्बरी गद्दी के पीठाधीश्वर और बड़े हनुमान मंदिर के महंत का कार्यभार संभाला. बाघम्बरी मठ के पास स्थित अथाह संपत्ति ही विवाद की जड़ है. प्रयागराज के एक बड़े पुलिस अधिकारी बताते हैं, ''मठ के पास करोड़ों की ऐसी संपत्तियां हैं जिनका कोई रिकॉर्ड नहीं है. इन संपत्तियों पर मनमाने कब्जे ही विवाद की वजह बने हैं.'' प्रयागराज में मांडा में राजा मांडा कोठी के पास इसकी 30 एकड़ और शंकरपुर में 25 एकड़ जमीन है. अल्लापुर मोहल्ले में 10 एकड़ जमीन पर श्री मठ बाघम्बरी गद्दी का मुख्यालय स्थित है. 2004 में बाघम्बरी गद्दी मठ के महंत पद पर आसीन होने के बाद पहली बार नरेंद्र गिरि 2011 में भूमि विवाद को लेकर सुर्खियों में आए थे. उसी समय से बाघम्बरी मठ की सात बीघे जमीन बेचने को लेकर नरेंद्र गिरि पर सवाल खड़े हुए थे. करीब 40 करोड़ रुपए में उस जमीन पर संगम रियल एस्टेट नाम से आवासीय योजना का निर्माण हुआ है. इसी जमीन से जुड़े विवाद के बाद से नरेंद्र गिरि और आनंद गिरि में विवाद की शुरुआत हुई थी.

मूलत: राजस्थान के भीलवाड़ा जिले में आसिन तहसील के ब्राह्मण की सरेरी गांव के रहने वाले आनंद गिरि महंत नरेंद्र गिरि के सबसे करीबी शिष्य थे. एक बहन और चार भाइयों में सबसे छोटे आनंद के पिता किसान हैं. इनके बचपन का नाम अशोक था. नरेंद्र गिरि से 21 अगस्त, 2000 को संन्यास लेने के बाद अशोक को आनंद गिरि नाम मिल गया. नरेंद्र गिरि के संरक्षण में आनंद गिरि ने वेद, संस्कृत और योग की शिक्षा ग्रहण की. मठ के शिष्यों से अलग पहचान बनाने के लिए ही आनंद गिरि ने अंग्रेजी भी सीखी. वे 2014 में 'गंगा सेना' नामक संस्था बनाकर माघ मेला और कुंभ में शिविर लगवाने लगे थे. इस वर्ष मई तक आनंद गिरि बाघम्बरी मठ और संगम, प्रयागराज के लेटे हुए हनुमान मंदिर के व्यवस्थापक के तौर पर जिम्मेदारी संभाल रहे थे. आनंद गिरि ऑस्ट्रेलिया में अपनी दो महिला शिष्याओं के साथ मारपीट और अभद्रता के आरोप में 2019 में गिरफ्तारी के बाद अचानक सुर्खियों में आ गए थे. ऑस्ट्रेलिया पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था. बाद में सिडनी की अदालत ने आनंद गिरि को बरी कर दिया था. इस घटना के बाद से नरेंद्र गिरि और आनंद गिरी के बीच संबंध बेहद बिगड़ गए थे. इसी वर्ष 13 मई को नरेंद्र गिरि ने आनंद गिरि पर अपने घर-परिवार से संबंध रखने के आरोप में बाघम्बरी मठ और अखाड़ा परिषद से निष्कासित कर दिया. इसके बाद आनंद गिरि ने राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, गृह मंत्री को पत्र भेजकर नरेंद्र गिरि पर मठ की संपत्ति को अवैध रूप से बेचने का आरोप लगाया था. आनंद गिरि ने निरंजनी अखाड़ा और बाघम्बरी गद्दी की अरबों रूपयों में बेची गई संपत्ति की शिकायत सीबीआइ से भी की. वैसे 26 मई को आनंद गिरि ने नरेंद्र गिरि के पैर छूकर माफी मांग ली. नरेंद्र गिरि ने शिष्य आनंद गिरि को माफ कर दिया था लेकिन बाघम्बरी मठ में उनकी वापसी अब तक नहीं हो पाई थी. इस कारण आनंद गिरि मठ के आयोजनों में हिस्सा नहीं ले पा रहे थे. इसे लेकर विवाद की स्थिति बनी हुई थी.

**बाघम्बरी मठ महंत नरेंद्र गिरि की व्यक्तिगत संपत्ति थी, इसलिए उन्होंने अपनी कथित सुसाइड नोट में अपने उत्तराधिकारी के तौर पर बलबीर गिरि का जिक्र किया है**

नरेंद्र गिरि की मौत के बाद अखाड़ा राजनीति का स्वरूप बदलने की संभावना है. अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष का पद विवादों से घिरा रहा है. 2010 में बाघम्बरी गद्दी में हुए अखाड़ा परिषद के चुनाव को इलाहाबाद हाइकोर्ट में चुनौती दी गई थी. 2013 में कोर्ट ने परिषद के चुनाव पर स्टे लगा दिया. 2014 में श्री निरंजनी अखाड़ा के सचिव नरेंद्र गिरि अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष बने. अयोध्या स्थित हनुमान गढ़ी के महंत ज्ञानदास ने नरेंद्र गिरि के चुनाव को हाइकोर्ट में चुनौती दी. कोर्ट ने चुनाव पर रोक लगा दी. इसके बावजूद अखाड़ों ने नरेंद्र गिरि को ही अखाड़ा परिषद का अध्यक्ष माना. उज्जैन कुंभ 2016 में एक बार फिर नरेंद्र गिरि को अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष के तौर पर मंजूरी मिली. श्री निरंजनी पंचायती अखाड़ा, हरिद्वार के महामंडलेश्वर महेशानंद गिरि कहते हैं, ''नरेंद्र गिरि अधिकतर अखाड़ों के बीच सर्वमान्य थे, पर अब अखाड़ों के बीच विवाद और होड़ का सिलसिला शुरू हो सकता है.'' नरेंद्र गिरि की अध्यक्षता में नासिक, उज्जैन, प्रयागराज और हरिद्वार में कुंभ का सफल आयोजन हुआ. इस वर्ष हरिद्वार कुंभ में वैरागी अखाड़ों ने नाराज होकर खुद को अखाड़ा परिषद से अलग कर लिया था. वे हरिद्वार में आश्रम गिराने और पर्याप्त सुविधाएं न मिलने से नाराज थे. अब अखाड़ा परिषद के नए अध्यक्ष पद पर वैरागी अखाड़े अपना दावा पेश करने की तैयारी कर रहे हैं. नरेंद्र गिरि की शोडषी (मृत्यु उपरांत 16वें दिन होने वाला संस्कार) के बाद परिषद की बैठक बुलाई जाएगी, जिसमें नए अध्यक्ष के चयन का खाका तैयार किया जाएगा.

अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष के अलावा बाघम्बरी मठ के अगले महंत (पीठाधीश्वर) को लेकर कशमकश तेज हो गई है. हाइकोर्ट के निर्णय से बाघम्बरी मठ निरंजनी अखाड़ा से अलग हो चुका है. सुसाइड नोट में नरेंद्र गिरी ने बाघम्बरी मठ में अपने उत्तराधिकारी के रूप में बलबीर गिरि का जिक्र किया है. बड़े हनुमान मंदिर के व्यवस्थापक की जिम्मेदारी अमर गिरि पवन महाराज को पहले ही सौंपी जा चुकी है. नरेंद्र गिरि की मौत के बाद निरंजनी अखाड़े के सचिव के रिक्त पद को भरने के लिए अखाड़े से जुड़े संतों की बैठक अगले महीने बुलाई जा सकती है. इस तरह नरेंद्र गिरि की रहस्यमय मौत से पर्दा उठाने की कठिन चुनौती सरकार के सामने है, तो संतों के सामने भी अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष के साथ मठ के रिक्त पदों पर तैनाती की चुनौती है. ■

# खुशी का राज

**कोई एक चीज होना तो दूर, यह परिभाषाओं को ललकारती है. यह भंगुर है पर इसकी तलाश शाश्वत. दुनिया भर की दौलत देकर आप इसे खरीद नहीं सकते पर मुमकिन है कोई नन्ही-सी चीज आपको अथाह खुशी दे जाए**

**राज चेंगप्पा**
फोटोः बंदीप सिंह

नीलेश शाह हमेशा सोचते थे कि उनकी जिंदगी बहुत उम्दा है. भारत के सबसे बड़े वित्तीय सेवा समूहों में से एक कोटक महिंद्रा एसेट मैनेजमेंट कंपनी के मैनेजिंग डायरेक्टर होने के नाते रुपया-पैसा तो खैर कोई मुद्दा ही न था. शुरुआत में अच्छी नौकरी, नई कार, आलीशान घर हासिल करने सरीखी दुनियावी तलाश से उन्हें खुशी मिलती थी. पर जल्द ही उन्होंने पाया कि ''यह घटते प्रतिफल के नियम पर चलने लगी.'' जब कोविड-19 महामारी ने देश में दस्तक दी तो शाह गंभीर रूप से संक्रमित लोगों को अस्पताल में बिस्तर, ऑक्सीजन सिलिंडर और आने-जाने के साधन खोजने में मदद करने के लिए मुंबई में नागरिकों के एक समूह से जुड़ गए. तब उन्हें एहसास हुआ कि सच्ची खुशी ''दूसरों के चेहरों पर मुस्कराहट लाने में थी.'' अपने जज्बात बयान करने के लिए वे मुकेश के एक पुराने गाने की पंक्तियां गाते हैं: 'किसी की मुस्कराहटों पे हो निसार/ किसी का दर्द मिल सके तो लें उधार'.

शाह के लिए यह जज्बाती तौर पर तोड़-निचोड़ देने वाला अनुभव था, जिसने उनकी जिंदगी और खुशी की तलाश को बदलकर रख दिया. वे मुस्कराते हुए यह भी कहते हैं, ''गुज्जू खाना खाना मेरे लिए अब भी परमानंद है.'' खुशी की दूसरों की परिभाषाएं अलग हैं. लेखक चेतन भगत को जिन चीजों से खुशी मिलती है, उनमें शुमार हैं ''रात की अच्छी नींद, खुशगवार और हवादार मौसम में टहलना और उन लोगों के साथ होना जिन्हें मैं प्यार करता हूं.'' अभिनेता पंकज त्रिपाठी को ''कुदरत को उसके दिव्य रूप में'' देखना असीम खुशी देता है. मगर गीतकार और फिल्मकार गुलजार इस एहसास को परिभाषित करने की किसी भी कोशिश को बेमतलब मानते हैं. वे सवाल करते हैं, ''खुशी की कोई एक परिभाषा हो भी सकती है क्या?'' वे कहते हैं, ''जिंदगी के एहसास में रस है, उसका तत्व जो है वह जीवन का हिस्सा है''.

गुलजार सही हैं. खुशी की तलाश सार्वभौम है और फिर भी इसकी परिभाषा कुछ शब्दों में नहीं बांधी जा सकती. इस

मॉडलः कुहू भार्गव

***रुपया-पैसा तो खुशी के बहुत-से चाकरों में से एक है. किसी के पास दुनिया भर की दौलत हो फिर भी यह इस बात की गारंटी नहीं कि उसे वह पा सकेगा***

परिघटना का बरसों अध्ययन कर चुके वैज्ञानिक/विशेषज्ञ भी सहमत नहीं हो पाते कि खुशी आखिर किस चीज से बनती है. एक से दूसरे देश और संस्कृतियों में भी अवधारणाएं बदलती जाती हैं. पश्चिम को अक्सर भौतिकतावादी और परमानंद प्राप्त करने के साधन के लिए उपभोक्तावाद पर केंद्रित बताया जाता है, जबकि पूरब और खासकर भारतीय दर्शन सांसारिक सुखों को माया कहकर खारिज करता है और मोक्ष (कष्ट-पीड़ा देने वाले जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्ति) प्राप्त करने के लिए सत-चित आनंद का उपदेश देता है. मूर्तिभंजक लेखक हेनरी मिलर मजाक में कहते थे, ''सेक्स देहधारण

की नौ वजहों में से एक है. दूसरी आठ की कोई अहमियत नहीं.'' वे पश्चिमी आदर्शों का मखौल उड़ाने से भी बाज नहीं आए, जब उन्होंने अपनी किताब *ट्रॉफिक ऑफ कैंसर* इन शब्दों से शुरू की: ''मेरे पास न पैसा है, न संसाधन, न उम्मीद. मैं सबसे खुश जीवित आदमी हूं.''

धन असल में खुशी के कई सारे चाकरों में से एक है क्योंकि अथाह धन होना उन लोगों के लिए भी परमानंद की गारंटी नहीं है जिनके पास वह है. पैसे से जो सुख मिलता है उसे अक्सर गलती से खुशी समझ लिया जाता है और वह आम तौर पर क्षणिक होता है. मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि इससे मस्तिष्क में उत्पन्न डोपामाइन खत्म होने के बाद वह व्यक्ति सुख हासिल करने की गरज से नए अनुभवों की तलाश के लिए बाध्य हो जाता है. मगर धन की तरह खुशी और आरोग्य की तलाश ने तकरीबन 4 खरब डॉलर के कारोबार को जन्म दिया है. दुनिया भर के मैनेजमेंट विशेषज्ञ कंपनियों के लिए महंगे कोर्स चलाते हैं कि उनके कर्मचारियों को खुश कैसे करें. बेंगलूरू की सॉफ्टवेयर कंपनी हैपिएस्ट माइंड्स टेक्नोलॉजीज में तो उसके एक वाइस प्रेसिडेंट के पद पर हैपीनेस इवेंजलिस्ट और माइंडफुलनेस ऑफिसर भी हैं. ऑक्सफोर्ड और हार्वर्ड सरीखे विश्वविद्यालयों में विशेषज्ञ हैं जो खुशी के गहरे से गहरे पहलुओं पर अनुसंधान करते हैं. एकांत और प्रकृति के साथ एकाकार होने के जरिए आंतरिक शांति की तलाश के नतीजतन मनमोहक सैलानी तजुर्बों की मांग में तेज उछाल आया. नेता भी महज विकास से लुभाने की बजाए बेहतर दिनों और कुशलक्षेम के वादे के साथ इस होड़ में कूद पड़े हैं. हमारा पड़ोसी देश भूटान अर्थव्यवस्था की प्रगति पर नजर रखने के लिए सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) के बजाए सकल राष्ट्रीय प्रसन्नता (जीएनएच) की पथप्रदर्शक अवधारणा और उसकी माप के लिए मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, सामुदायिक जीवंतता, सांस्कृतिक लोच और समय के उपयोग सरीखे पैमाने लाया.

यहां तक कि जून 2011 में भूटान ने संयुक्त राष्ट्र महासभा को भी यह प्रस्ताव पारित करने के लिए मना लिया कि वह राष्ट्रीय सरकारों से ''सामाजिक और आर्थिक विकास हासिल करने और मापने के तरीके तय करने में प्रसन्नता और कुशलक्षेम को ज्यादा अहमियत देने की'' गुजारिश करे. नतीजतन गैलप वर्ल्ड पोल के साथ मिलकर वर्ल्ड हैपीनेस रिपोर्ट शुरू की गई, जो हर साल देशों को हैपीनेस रैंकिंग देती है. यह रैंकिंग विषयपरक कुशलक्षेम आकलनों का इस्तेमाल करती है. विभिन्न देशों के उत्तरदाताओं से 0 से 10 के पैमाने पर मौजूदा जिंदगी का मूल्यांकन करने के लिए कहा जाता है, जिसमें 10 बेहतरीन मुमकिन जिंदगी और 0 बदतर मुमकिन जिंदगी के लिए है. उत्तरदाताओं से पूछा जाता है कि बीते कल के दिन वे मुस्कराए/खुलकर हंसे या नहीं और उन्होंने चिंता, उदासी या गुस्से सरीखी निश्चित नकारात्मक भावनाएं अनुभव की थीं या नहीं. 2021 में फिनलैंड इस फेहरिस्त में शीर्ष पर था, जबकि अमेरिका 19वें पायदान पर. सर्वे में

> ***भारत 2021 में विश्व प्रसन्नता की रैंकिंग में 149 देशों की सूची में 139वें स्थान पर था. और हम मानकर चलते आ रहे हैं कि खुशियों को सही ढंग से समझने के लिहाज से हमारी सभ्यता के चलते हमें बढ़त हासिल है***

शामिल 149 देशों में भारत 139वें पायदान पर था. पाकिस्तान, नेपाल, बांग्लादेश, म्यांमार और श्रीलंका हमसे बहुत ऊपर थे. इससे भारतीयों की नींद उड़ जानी चाहिए, तब तो और भी जब कई लोग सोचते हैं कि खुशी को समझने में हमें अपनी सभ्यता की बदौलत बढ़त हासिल है.

तो खुशी महज व्यक्तिगत तलाश से बढ़-चढ़कर क्यों है? इसलिए कि रिसर्च से पता चल रहा है कि कंपनियों और सरकारों को नागरिकों के नाखुश होने की कीमत अरबों डॉलर से चुकानी पड़ सकती है. दुख और सुख का यह जोड़ा ही है जो कई देशों में गैरबराबरी बढ़ा रहा और अस्थिरता पैदा कर रहा है. मुंबई के लिवलाफलव फाउंडेशन के चेयरमैन श्याम भट सरीखे मनोवैज्ञानिक इस बात की चर्चा करते हैं कि देशों को अपने नागरिकों को इतना समर्थ बनाने की जरूरत है जिससे वे खुशी प्राप्त करने की खातिर अपनी स्वतंत्रता पूरी तरह खिलते अनुभव कर सकें, फिक्रों और डरों से निजात पा सकें और अपने से कहीं ज्यादा बड़े लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्ध सोद्देश्य जीवन जी सकें. यह तब और भी अहम है जब महामारी की तबाहियां, क्या अमीर और क्या गरीब, दुनिया भर के लाखों परिवारों में महसूस की जा रही हैं. आइआइटी दिल्ली में मनोविज्ञान की प्रोफेसर कमलेश सिंह आगाह करती हैं कि स्क्रीनटाइम का बढ़ता इस्तेमाल नींद की लय पर असर डालने लगा है और वर्क फ्रॉम होम का नतीजा असंतुलनों और बढ़ती नाखुशी की शक्ल में सामने आ रहा है. वे अपने प्रियजनों से शारीरिक दूरी बनाए रखते हुए भी ''मनोवैज्ञानिक रूप से जुड़े'' रहने और सकारात्मक रहने के लिए ''माइंडफुल लिविंग'' का अभ्यास करने की सलाह देती हैं.

तो खुशी के मंत्र क्या हैं? अगले पन्नों पर हम कई प्रेरक लोगों और संस्थाओं के बारे में बता रहे हैं, जो अपने कामों से न केवल अपने लिए बल्कि बहुत-से साथियों के लिए भी खुशी और आनंद लाए. हमने पांच धार्मिक-आध्यात्मिक नेताओं से यह पूछा कि उनकी मान्यता के अनुसार खुशी क्या है. चार विशेषज्ञ, जिन्होंने इस प्रक्रिया और मस्तिष्क तथा शरीर में होने वाले बदलावों का वैज्ञानिक अध्ययन किया है, खुशी की परिघटना को बेहतर ढंग से समझने में मदद कर रहे हैं.

दिल्ली स्थित मानव व्यवहार और संबद्ध विज्ञान संस्थान के निदेशक निमेश जी. देसाई ने अहम बात कही कि किसी के लिए भी बिला वजह लगातार खुश रहना ''असामान्य'' है. वे कहते हैं, ''वांछित लक्ष्य यह है कि एक ऐसी मानसिक अवस्था प्राप्त करने का जतन करें जिसमें भावनाओं, विचारों और प्रवृत्ति सहित सभी पहलुओं में नकारात्मक से ज्यादा सकारात्मक तत्व हों.'' अमेरिका में रह रहे हैपीनेस रिसर्चर डॉ. रॉबर्ट बिस्वास-डायनेर के पास खुशी के पांच मंत्र हैं: यदा-कदा नकारात्मक महसूस करना लाजिमी है, आपके पास जो है उसे सराहें, दूसरों में निवेश करें, जिंदगी का आनंद उठाने को वक्त निकालें और कुछ ऐसा खोजें जिस पर काम कर उसे बेहतर बना सकें. अगले लेखों में आपको और भी ऐसे कई सूत्र मिलेंगे. यह पढ़ने की बहुत-बहुत शुभकामनाएं.■

# आध्यात्मिक मार्गदर्शक

धर्म और आध्यात्मिक काम भले ही खुशी के साथ सहज रूप से न जुड़े हों—और इससे कोई इनकार नहीं है कि इनसान हर तरह की धार्मिक पहचान का इस्तेमाल हिंसा और दूसरे का दमन करने के लिए करता रहा है. फिर भी, आध्यात्मिक प्रयासों के लंबे और विविधतापूर्ण इतिहास में यह ऐसा माध्यम रहा है जो दुनियाभर के लोगों को खुशी और यहां तक कि परमानंद की तलाश कर उसे साझा करने के लिए प्रेरित करता रहा है. इन पन्नों पर पांच मुस्कुराते धार्मिक लोग उस सामान्य खोज और अलग समझ की झलकियां पेश कर रहे हैं, जिनके चलते वे हजारों लोगों के लिए प्रेरणा—और खुशी—का स्रोत बन गए हैं.

तिब्बत के दलाई लामा की राय में जीवन का उद्देश्य खुश रहना है और उनका मानना है कि इस लक्ष्य को साधने का सबसे सटीक उपाय करुणा है. भारत के मुफ्ती-ए-आजम या ग्रैंड मुफ्ती का कहना है कि असली खुशी अपनी जिंदगी दुनियावी चीजों को हासिल करने की बजाए कम नसीब लोगों के लिए काम के प्रति समर्पित करने में निहित है. इसी तरह ओस्वाल्ड कार्डिनल ग्रेसियस का कहना है कि असली खुशी का मार्ग ''परमार्थ व्यवहार'' में है और यह कि ''दुनियावी चीजों से खुशी नहीं मिलती.'' आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन के श्री श्री रविशंकर खुशी का रिश्ता ''खुद को भीतर से मुक्त महसूस'' करने से जोड़ते हैं. ईसा फाउंडेशन के घुमक्कड़ आध्यात्मिक प्रमुख सद्गुरु की नजर में खुशी का राज शरीर के विभिन्न कोशों को समन्वित करने में समाया हुआ है. इन पन्नों के सारे ज्ञानी लोगों के लिए आध्यात्मिक संतुष्टि की खोज ध्यान और प्रार्थना के जरिए बाहरी और भीतरी यात्रा के रूपकों से भरी हुई लगती है.

तेंजिन चोजोर

## जीवन का उद्देश्य ही है खुश रहना

दलाई लामा

सभी तरह की खुशियों का मूल स्रोत दूसरों के प्रति करुणा और उदारता है. मानव के रूप में हम सब एक जैसे ही हैं. हम एक ही तरह से पैदा हुए हैं, एक ही तरह से मरते हैं, और हम सब खुशियों भरी जिंदगी जीना चाहते हैं. खुशी के लिए सबसे जरूरी है मन की शांति. इसे खरीदा नहीं जा सकता. हम में से प्रत्येक को मन की शांति खुद अपने अंदर पैदा करनी होती है. हमारी सारी धार्मिक परंपराएं, भले ही उनमें जो भी दार्शनिक भिन्नताएं हों, प्यार और नेकदिली का एक ही संदेश देती हैं, जो इस तरह की मन की शांति का आधार है.

कभी-कभी मुझे लगता है हम सब बच्चे होते, जो कि स्वाभाविक रूप से खुले और दूसरे को स्वीकारने को तैयार रहते हैं. लेकिन जब हम बड़े होते हैं तो हम अपनी नैसर्गिक क्षमताओं और मौलिक मानवीय मूल्यों का पोषण नहीं कर पाते. हम दूसरी तरह के मतभेदों में उलझकर 'हम' और 'वे' के संदर्भ में सोचने लगते हैं. शिक्षा इसे बदल सकती है. हमें मन की शांति में खलल डालने वाली क्रोध, डर और आसक्ति जैसी विध्वंसात्मक प्रकृति वाली भावनाओं तथा असली खुशी के स्रोत करुणा की सकारात्मक खूबियों के बीच फर्क करना आना चाहिए.

मैं अक्सर खुद से पूछता हूं कि जीवन का उद्देश्य क्या है. मेरा निष्कर्ष होता है: खुश रहना. हमें इस बात की कोई जानकारी नहीं कि भविष्य में क्या होने वाला है, पर हम उम्मीद बांधे रखते हैं, उसी की बदौलत हम चलते रहते हैं. कभी-कभी शारीरिक संवेदना और मानसिक संवेदना के बीच पर्याप्त समझ नहीं होती. खुशी का सबसे बड़ा स्रोत दुनियावी चीजों की भरमार नहीं, आनंद की मानसिक अनुभूति है. दुनियावी चीजें जो बाहरी खुशी का एहसास दिलाती हैं वह थोड़ी देर ही टिकती है. इस तरह का संतोष बेचैनी और डर को खास दूर नहीं कर पाता. उधर, मानसिक आनंद खुद बखुद बना रहता है.

अब वैज्ञानिक भी सहमत हैं कि करुणा और नेकदिली हमारा बुनियादी मानवीय स्वभाव है क्योंकि हमारे जीवन की शुरुआत इसी से होती है. अपनी मां के प्यार और स्नेह के बिना हम जीवित नहीं रह पाते. चूंकि हम अपनी खुशी के लिए दूसरे इनसानों पर निर्भर रहते हैं, लिहाजा दूसरों के प्रति करुणा का भाव स्वाभाविक है. इनसान प्रतिक्रिया करता है. कोई फूल कितना भी सुंदर हो, मेरी मुस्कान पर प्रतिक्रिया नहीं दे सकता. लेकिन अगर मैं किसी दूसरे इनसान के सामने मुस्कुराऊं तो वह भी जवाब में मुस्कुराएगा/मुस्कुराएगी, और यहां तक कि जानवर भी सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं.

आज दुनिया ज्यादातर बाहरी विकास पर ध्यान देती है. लेकिन प्राचीन भारतीय परंपरा खुशी के असली स्रोत का पता लगाने के लिए अपने भीतर झांकने पर जोर डालती है. खुश रहने के लिए हमें अपनी मानसिकता बदलनी चाहिए. अहिंसा, सबका मंगल, करुणा और दूसरों के निरोग रहने की कामना की यही भावना लंबे अरसे से चली आ रही परंपराओं का आधार है. दूसरों की सलामती की चिंता यानी करुणा न केवल धर्म का एक हिस्सा है बल्कि एक इनसान के तौर पर हमारे जीवन से भी जुड़ा है. करुणा से ही हम आत्मविश्वास विकसित करते हैं; जिससे मन की शक्ति मिलती है, जिसकी वजह से हमें पारदर्शिता और निष्कपटता के साथ काम करने की ताकत मिलती है. अगर कोई व्यक्ति खुश है तो वह और उसका परिवार खुश रहता है; अगर परिवार खुश हैं तो पास-पड़ोस, इलाके और राष्ट्र खुश रहेंगे. हम सब लोग खुद को बदलने का काम करके अपनी मानव जीवनशैली को बदल सकते हैं और इसे करुणा की सदी बना सकते हैं.

**खुशी का मंत्र**

***"भौतिक खुशियां कितनी भी जुटा लें, उससे आपकी चिंता और डर खत्म न होंगे. पर भीतरी आनंद निरंतर बना रहता है"***

यह याद करते हुए कि हम सब खुशी चाहते हैं, हमें मानवता की एकरूपता पर ध्यान देना चाहिए. और वास्तव में हर किसी को आनंदमय जीवन का अधिकार है. जीवन के सफर में हम परेशानियों से मुकाबिल हो सकते हैं पर हमें उम्मीद का दामन नहीं छोड़ना चाहिए. हमें झटपट नतीजों के लिए धैर्य खोए बगैर इरादा मजबूत रखना चाहिए.

यहां मैंने जो कुछ भी लिखा है, अगर आप उनमें से किसी एक बात से भी सहमत हैं तो मुझे उम्मीद है कि आप रोजमर्रा की जिंदगी में उसका पालन करेंगे. मैंने पहले ही कह दिया है कि अगर आप चाहते हैं कि दूसरे खुश रहें तो करुणा का पालन कीजिए; अगर आप खुश रहना चाहते हैं तो करुणा का पालन कीजिए.■

***दलाई लामा तिब्बती बौद्धों के आध्यात्मिक गुरु और नोबेल सम्मान प्राप्त हैं. वे 1959 से ही भारत के धर्मशाला नगर में रह रहे हैं***

# खुशी तो जीवन का एक नजरिया *एक नियम है*

श्री श्री रविशंकर

आप नहीं जानते तो खुशी आपके लिए विचार भर है. जानते हैं तो आप ही खुशी हैं. यह इनसान की सबसे कुदरती अवस्था है और तब जाहिर होती है जब आप इसे अंदर से महसूस करते हैं. जब हम अपने आत्म से, अपने स्वभाव से दूर जाते हैं, हम नाखुश होते हैं. विडंबना यह है कि खुद खुशी का स्रोत होते हुए भी हम इसे दूसरी जगहों पर खोजते रहते हैं. उस मछली की तरह जो समुद्र में पानी खोजती है.

हमें उन कारकों को जानना ही चाहिए जो हमारी खुशी को प्रभावित करते हैं. पहला है स्वास्थ्य, दूसरा पर्यावरण और तीसरा रुपए-पैसे. चौथा है महत्वाकांक्षा. मान लीजिए हमारे पास पहली तीन चीजें हैं लेकिन हम अत्यधिक महत्वाकांक्षी हैं. यह हमारे अस्तित्व में खलबली मचा देगी. इच्छा का मतलब है भविष्य में इच्छाएं पूरी करने के जरिए खुशी पाने का जतन करना. अगर आप कहें कि जब इन सारी इच्छाओं से निजात मिल जाएगी तब मैं खुश होऊंगा, तो यह तो होने वाला नहीं!

चुनौती यह है कि अपनी तलाश को तिलांजलि दिए बिना खुश रहना. यह हुनर है जो सीखा जाता है. इस मामले में नन्हे बच्चों से बेहतर शिक्षक कोई नहीं. उनकी अभिलाषाएं होती हैं, तब भी वे उस पल खुश रहते हैं. वे वह सब करते हैं जो उन इच्छाओं को पूरा करने के लिए करना होता है, पर उन्हीं में अटके नहीं रहते. उनके मन को एक से दूसरी चीज की तरफ आसानी से मोड़ा जा सकता है. खिलौनों से टॉफी और टॉफी से कुछ और. हमें मन-मस्तिष्क को इच्छानुसार दूसरी दिशा में मोड़ने और किसी भी चीज में अटके नहीं रहने की क्षमता विकसित करने की जरूरत है.

खुशी नजरिया है जिसे विकसित करना होता है, नियम है जिसका पालन करना होता है. महर्षि पतंजलि ने संतोष या खुशी को नियम, निजी आचार प्रतिपादित किया. आपको खुशी से तादात्म्य बिठाना होता है. यह कोई शारीरिक या मनोवैज्ञानिक परिघटना भर नहीं. जीवन में उतार-चढ़ाव आते हैं. तमाम परिस्थितियों में जतनपूर्वक अपने स्वभाव में, खुशी के स्वभाव में, टिके रहना होता है. ठान लें कि दुनिया की किसी भी चीज को अपनी खुशी में खलल नहीं डालने देंगे. बुद्धिमान होने का यही उद्देश्य है.

वेदांत का मुख्य विषय यही है. कई संन्यासियों का नाम 'आनंद' से खत्म होता है. यह नाम ही उन्हें याद दिलाता है कि वे परमानंद हैं, वे अपने लिए कुछ नहीं चाहते और चारों ओर खुशी फैलाने के लिए यहां हैं.

कोई भी मनुष्य अपने आप में पूर्ण द्वीप नहीं. परिवार में एक व्यक्ति नाखुश है, तो असर दूसरे सदस्यों पर भी पड़ता है. हम सब परस्पर अंतर्निर्भर और अंतर्संबंधित हैं. खुशी हालांकि व्यक्तिगत नजरिया है, पर यह हमारे पर्यावरण से भी जुड़ी है. बगल की सड़क पर दंगा हो तो कोई खुश होने का दावा नहीं कर सकता. यही वजह है कि हमें हिकमत से काम लेने और दूसरों की खुशी की परवाह करने की जरूरत है. जिस तरह हमें दांत साफ करना सिखाया जाता है, वैसे ही हमें चित्त की सफाई का ख्याल रखना चाहिए. लोगों को सिखाया जाना चाहिए कि वे नकारात्मक विचारों और परिस्थितियों को कैसे संभालें और सकारात्मक मानसिकता के साथ कैसे आगे बढ़ें.

सरकार, एनजीओ और धार्मिक संस्थाओं का प्राथमिक लक्ष्य खुश और स्वस्थ समाज का निर्माण करना है. यह केवल रोटी, कपड़ा और मकान देकर नहीं हो सकता. मानसिकता बदलनी होती है और इसके लिए एक पारिस्थितिकीय तंत्र निर्माण करने की जरूरत है. अपने सच्चे स्वभाव का पालन करना टिकाऊ खुशी का अकेला रास्ता है. ■

**खुशी का मंत्र**

***"खुशी के साथ खुद आपको तादात्म्य स्थापित करना होता है. यह कोई शारीरिक या मनोवैज्ञानिक क्रिया नहीं है"***

*श्री श्री रविशंकर आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन के संस्थापक हैं. फाउंडेशन कई कार्यक्रमों के साथ हैपीनेस प्रोग्राम भी चलाता है*

विंसेंजो पिंटो

# भौतिक वस्तुओं से नहीं, प्रेम से आता *है सच्चा आनंद*

**ओस्वाल्ड कार्डिनल ग्रेसियस**

हर कोई प्रसन्नता की तलाश में है. इसकी तलाश हम दूसरों के लिए, अपने लिए और अपने प्रियजनों के लिए करते हैं. लेकिन क्या दुनिया कभी पूरी तरह खुश हो सकती है? मैं हमेशा उम्मीद करता था कि जैसे-जैसे हम दर्शन, विज्ञान, प्रौद्योगिकी और संचार में और अधिक उन्नत होते जाएंगे, और प्रगति करेंगे, दुनिया में पहले से अधिक शांति, आनंद और प्रसन्नता होगी. लेकिन दुनिया पर एक नजर डालने से पता चलता है कि ऐसा नहीं हुआ.

आज की दुनिया की तुलना एक या दो दशक पहले की दुनिया से करें. पहले से ज्यादा नहीं, तो आज भी उतने ही तरह के छोटे-बड़े संघर्ष मौजूद हैं. युद्ध जारी हैं, और आतंकवाद तथा भूख भी. और फिलहाल हम एक महामारी से रूबरू हैं. तो फिर कोई प्रसन्नता की खोज कैसे करे? और क्या हम कभी भी संपूर्ण प्रसन्नता हासिल कर सकते हैं?

और खुशी है क्या? हम अलग-अलग हिस्सों में बांट सकते हैं—सत्य, न्याय, एकता, और इन सभी का सामंजस्य. इसका परिणाम शांति होना चाहिए—एक गहरी शांति जो तभी आती है जब इन सभी तत्वों में पूर्ण सामंजस्य हो. क्या यह सचमुच प्राप्त हो सकती है?

जिस शांति की हम तलाश करते हैं, वह बहुत हद तक हमारे संबंधों पर निर्भर करती है—ईश्वर से संबंध, दूसरों से संबंध और स्वयं अपने साथ संबंध. मेरा विश्वास एक व्यक्तिगत ईश्वर में है; अगर मैं परमेश्वर की प्रार्थना करूं, उसकी बात सुनूं और उसकी आज्ञाओं का पालन करूं, उससे मुझे और भी शांति मिलेगी. अगर मेरा प्रिय-अप्रिय दोनों तरह के लोगों से स्वस्थ संबंध है और अपने रिश्तों को मैं न्यायोचित बनाए रखूं, तो मैं अपने आप के साथ शांति से रहूंगा.

प्रसन्नता के लिए दूसरों को केंद्र में रखकर व्यवहार करना होगा. मैं यथासंभव अधिक से अधिक भौतिक वस्तुएं प्राप्त कर सकता हूं, पर यदि भौतिकवाद मेरी प्राथमिकता है तो मेरी इच्छाओं की कोई सीमा न होगी. प्रसन्नता तो प्रेम और दूसरों पर केंद्रित व्यवहार से आती है.

क्या कोई कभी पूरी तरह से सुखी हो सकता है? मैं सत्यनिष्ठ, न्यायपूर्ण और अन्य-केंद्रित होने की कोशिश करता हूं. पर मैं उम्मीद करूं कि हर कोई मेरे बारे में अच्छी भावनाएं रखेगा तो खुद को धोखा दे रहा होऊंगा.

पूर्ण प्रसन्नता या सुख का कोई सूत्र नहीं है. सूत्र खोज पाना संभव भी नहीं. यीशु मसीह ने हमें आठ धन्य वचन दिए, ''धन्य हैं वे जो मन के दीन हैं; धन्य हैं वे जो शोक करते हैं; धन्य हैं जो चुप हैं; धन्य हैं वे जो धर्माचरण के लिए भूख-प्यास सहते हैं; धन्य हैं दयालु; धन्य हैं वे जिनके हृदय पवित्र हैं; शांतिदूत धन्य हैं; धन्य हैं वे जिन्हें धर्माचरण के लिए सताया जाता है.'' क्या कोई कह सकता है कि वह इसे पूरी तरह से जीवन में उतारने में सक्षम है? यह एक ऐसा लक्ष्य है जिसके लिए हमें प्रयासरत रहना चाहिए पर यह प्राप्त होगा मृत्यु के बाद ही—जब हम शाश्वत आनंद में होते हैं.

प्रार्थना हमें शांति की अनुभूति देती है. ऐसा ही ध्यान और चिंतन से होता है. हमें लगता है कि भगवान हमारे सामने उपस्थित है. कुछ मनीषियों ने तो परमेश्वर की उपस्थिति की संवेदी भावनाओं का अनुभव भी किया है. लेकिन यह सब अस्थायी भाव हैं, क्योंकि हर किसी को मर्त्यलोक में वापस आना होता है.

पूर्ण सुख केवल ईश्वर से मिलन में ही संभव है. पृथ्वी पर रहते हुए लोग बाधाओं को दूर करते हुए और दूसरों के साथ संबंधों पर काम करते हुए यथासंभव खुश रहने की कोशिश करते हैं. अब हमने इसमें एक और तत्व जोड़ा है, ''प्रकृति के साथ हमारा संबंध. यह स्वत: ही स्वयं के साथ और अंतत: ईश्वर के साथ एक बेहतर संबंध में परिणत होगा.''

प्रसन्नता क्या है और इसे कैसे प्राप्त किया जाता है, ये ऐसे प्रश्न हैं जिनका उत्तर हम जीवन भर खोजने की कोशिश करते रहेंगे. इस तरह से विचार करने के बाद ये प्रश्न निश्चित रूप से मेरे दिमाग पर छाए रहेंगे. ■

**खुशी का मंत्र**

*''प्रार्थना से हमारे भीतर शांति का भाव आता है. ध्यान और अंतर्चिंतन भी यही काम करता है. हम अपने को ईश्वर के सान्निध्य में पाते हैं''*

**ओस्वाल्ड कार्डिनल ग्रेसियस**
**बॉम्बे आर्कबिशप और कैथलिक बिशप्स कॉन्फ्रेंस ऑफ इंडिया के अध्यक्ष हैं**

गुरु वाणी

# बड़े दिल वाला होना जरूरी है

शेख अबूबक्र अहमद

ईमान वाला वह है, जो अपनी जान और रूह दोनों ही पूरी तरह अल्लाह के रहमोकरम और मर्जी पर छोड़ देता है, जिसने उसे इस तौर-तरीके से बनाया है जिसका कि उसको भी पता नहीं; उसे इस जहान में किस तरह से जिंदा रखा है, इसकी भी उसे खबर नहीं; और उसे कब अपने पास बुला लेता है, उस वक्त की भी उसे खबर नहीं होती. लिहाजा, किसी मुसलमान की किस्मत में जो भी लिखा हो, वह उसे पूरे दिलोजान और सब्र के साथ मंजूर करता है, करना चाहिए. ईमान (आस्था) की इसी सिफत को तवक्कुल (भरोसा) कहा जाता है. यानी कि खुद को अल्लाह के रहमोकरम पर छोड़ देना.

सुकून और संतोष एक तरह का रूहानी एहसास हैं, जो परम संतुष्टि, हंसी-खुशी, आत्मनिर्भरता और सुकून देता है. यह तो खुशी की बुनियाद है, दुनिया में सुकून भरी जिंदगी का जरिया है जिससे एक पक्के मुसलमान को दिमागी तौर पर शांति मिलती है. कुरान हमें सिखाती है कि असल खुशी अल्लाह की मर्जी मानने के लिए समर्पित करने में ही समाई है. इसलिए खुशी और सुकून को लिए हर किसी को ईमानदारी से जिंदगी जीनी चाहिए, दीन के सिद्धांतों पर चलना चाहिए और समाज की सेवा करनी चाहिए.

पैगंबर मुहम्मद ने कहा था: 'उनकी ओर देखो जो तुमसे कमतर हैं (तुमसे कम खुशकिस्मत हैं), अपने से ऊपर वालों की ओर मत देखो...' अपने से नीचे वालों को देखने से तुम्हें बेहतरी और खुशी का एहसास होगा, जबकि अपने से ऊपर वाले तबके को देखने से सिर्फ गम और फिक्रें ही बढ़ेंगी.

किसी मुसलमान के लिए असल खुशी वही है, जब वह अपनी जिंदगी को दूसरों की खातिर समर्पित कर देता है—अनाथ, विधवा और गरीब के आंसू पोंछता है, भूखों को खाना खिलाता है, बीमार की सेवा करता है, प्यासों को पानी पिलाता है, बेघरों को पनाह देता है...वगैरह, वगैरह. इससे भी बढ़कर बच्चों को सही और नैतिक शिक्षा मुहैया कराना है, क्योंकि जब कोई बच्चा रूहानी इल्म के साथ सही तालीम पाता है तो सिर्फ उसकी जिंदगी में खुशी और सुकून नहीं आता, बल्कि वह हजारों दूसरे लोगों की जिंदगी भी खुशहाल कर सकता है.

**खुशी का मंत्र**

***"सुकून, खुशी की बुनियाद है. और यही दुनिया में सुकून वाली जिंदगी का जरिया है..."***

और यही तो वे काम हैं, जिनकी खातिर किसी मुसलमान को इस जिंदगी में और आखिरत (मरने के बाद) के लिए फल दिया गया है.

जाहिर है, खुशी हमारे दिमाग की एक अवस्था है और यह तुलनात्मक भी है. इसका मतलब यह हुआ कि भूखों के मुकाबले वे लोग अमीर हैं, जिनके पास खाने को थोड़ा-बहुत है. वे खुश और सुकून में हैं. उनकी जिंदगी के बारे में पूछिए तो उनका हमेशा यही जवाब होगा, 'अलहम्दुलिल्लाह', जिसका मतलब है कि 'सारी तारीफें अल्लाह के लिए हैं'. दुनिया बनाने वाले के लिए आभार जताने का यह उनका तरीका है: 'तुम्हारे पास जो भी अच्छा और सुकून वाला है, वह सब अल्लाह का करम है (पवित्र कुरान 16:53).' इसी तरह किसी मुसलमान के लिए यह मानना जरूरी है कि उसके साथ जो भी भलाई और बुराई हो रही है, वह सब अल्लाह की मर्जी है. ''जब वह अपने किसी चाहने वाले से प्यार करता है, उसका इम्तिहान लेता है, ऐसे में अगर वह शांत भाव से सह लेता है तो अल्लाह का रहमोकरम उस पर बरसता है, अगर वह वैसा ही रहता है तो अल्लाह उसे शुद्ध करता है.'' हदीस के मुताबिक, अल्लाह उसे पाप मुक्त करता है, जो धैर्यवान, नेक और अंदर से मजबूत होता है, जिससे उसे जन्नत नसीब होती है.

जो मुसलमान अंदर से मजबूत होते हैं, वे अपने में संतुष्ट और बड़े नेक इरादों के होते हैं, जो उन्हें कुछ भी मांगने से रोकता है. नतीजा यह है कि जब आप उन्हें देखते हैं तो अमीर समझ बैठते हैं. असलियत में संतोष या खुशी ही उन अच्छे मुसलमानों की मिल्कियत है. 'सच्चा धन वह है कि उसके पास जो है, उसी में खुश रहे और उसका इस्तेमाल आखिरत में हमेशा कायम रहने वाले इनाम के लिए करे'; 'अमीरी ज्यादा से ज्यादा चीजें और सामान जुटा लेने में नहीं है, बल्कि सच्ची अमीरी उसकी रूहानी खुशी है (या सुकून-इत्मीनान).'—पैगंबर मुहम्मद.

ये दो हदीस बताती हैं कि खुशी वह सच्चा धन है जिसके जरिए कोई अल्लाह को खुश करता है, जो उसे पाप मुक्त करता है और जन्नत बख्शता है.

जब दिल में संतोष और सुकून हो और उसे खुशी से जोड़ा जा सके, तो उसका बेहतर नतीजा यही निकलता है कि मुसलमान के दिल में हर हालत में करार रहे, अपनी खुशी दूसरों से साझा करे और दिल का संतोष ही असली खुशी का स्रोत है! उसे और किसी चीज की जरूरत नहीं.

*शेख अबूबक्र अहमद भारत के मुफ्ती-ए-आजम हैं*

# परमानंद का स्रोत

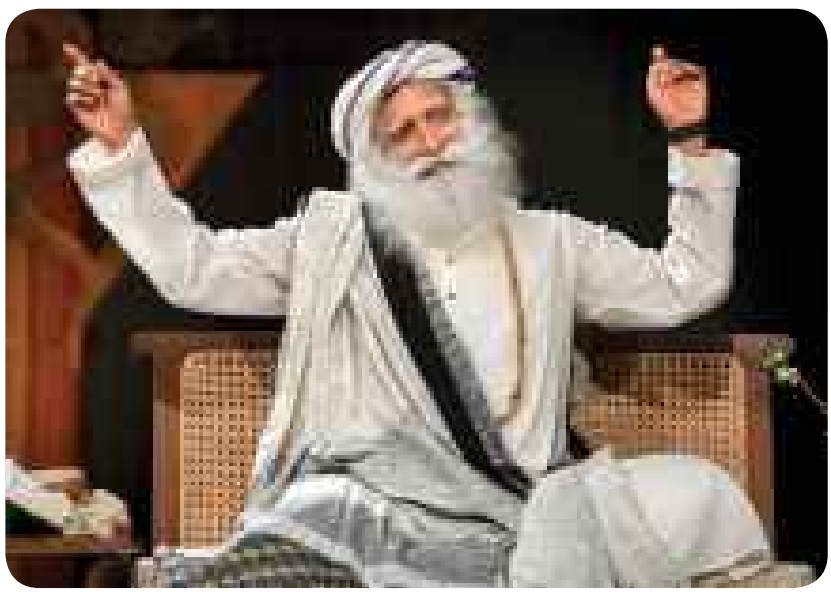
सद्गुरु जग्गी वासुदेव

बहुत सारे लोग, यहां तक कि दुनिया की तथाकथित प्रमुख आध्यात्मिक व्यक्ति भी यही कहते सुने जाएंगे कि मन की शांति ही जीवन का अंतिम लक्ष्य है. देखिए, शांत और आनंदित होना लक्ष्य नहीं, यह तो बुनियादी जरूरत है. आज रात आप अगर परम आनंद की अवस्था में नहीं हैं फिर भी रात्रिभोज का आनंद लेना चाहते हैं, तो शांत और प्रसन्नचित्त से वह तो लेंगे ही!

**खुशी का मंत्र**

***''शांत और आनंदित होना जीवन का लक्ष्य नहीं बल्कि वह तो बुनियादी जरूरत है''***

स्वामी चित्रांग



इसके पर्याप्त चिकित्सीय और वैज्ञानिक आंकड़े उपलब्ध हैं जो बताते हैं कि जब आप भीतर से आनंदित होते हैं तभी आपका शरीर और मस्तिष्क अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हैं. कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि यदि आपने 24 घंटे बिना किसी चिड़चिड़ाहट, उत्तेजना, क्रोध या चिंता के बिताए हों और आप केवल आनंद से भरे रहे हों तो बुद्धि के उपयोग की आपकी क्षमता 100 प्रतिशत तक बढ़ सकती है.

लेकिन ज्यादातर लोगों के लिए उनके अपने विचार और भावनाएं बहुत बड़ी परेशानी हैं. मनोवैज्ञानिक उथल-पुथल भारी कीमत वसूलती है. 10 साल पहले क्या हुआ और परसों क्या हो सकता है या क्या होगा, लोग इसको लेकर भी परेशान हो जाते हैं. वे सोचते हैं कि वे अतीत और भविष्य को भुगत रहे हैं पर वे केवल अपनी दो मानसिक शक्तियों—स्मृति और कल्पना का इस्तेमाल अपने नुक्सान के लिए कर रहे हैं.

जो कल या 10 साल पहले हुआ वह आज भी मौजूद है? नहीं. परसों जो हो सकता है वह अभी मौजूद है? नहीं. दूसरे शब्दों में कहें तो आप उसको लेकर दुखी हैं जो मौजूद ही नहीं. इसे पागलपन कहते हैं. लोग कहते हैं, ''यह मानवीय स्वभाव है.'' नहीं, यह उन लोगों का स्वभाव है, जिनका मानवीय स्वभाव उनके अपने नियंत्रण में नहीं होता.

मानव शरीर इस धरती की सबसे जटिल मशीनरी या तंत्र है. यह एक सुपर-सुपर कंप्यूटर है, पर क्या आपने इसका यूजर्स मैनुअल पढ़ा है? अभी आप जैसे-तैसे इसका उपयोग कर रहे हैं. अगर आप चीजें 'जैसे-तैसे' करते रहेंगे तो जीवन में दुर्घटनाएं तो होनी ही हैं. योग का अर्थ है उपयोगकर्ता के मैनुअल को पढ़ने की कला सीखना.

योग में हम मानव शरीर को पांच कोशों या पांच परतों से बना हुआ मानते हैं. पहले कोश या शरीर की पहली परत को अन्नमय कोश या भोजन से बना शरीर कहते हैं क्योंकि जिसे आप भौतिक कहते हैं वह केवल राशन का ढेर है. दूसरे को मनोमय कोश या मानसिक शरीर कहा जाता है. आज डॉक्टर मनोदैहिक रोगों के बारे में बाते करते हैं. अगर आपका सिर तनाव में है तो आपको पेट में अल्सर हो सकता है. यानी मन को जो हो रहा है वह शरीर के साथ हो रहा है क्योंकि जिसे आप 'मन' कहते हैं वह किसी एक स्थान पर स्थित नहीं. शरीर की प्रत्येक कोशिका की अपनी समझ होती है. शरीर की तीसरी परत ऊर्जा शरीर या प्राणमय कोश है; चौथा है विज्ञानमय कोश या सूक्ष्म शरीर; और पांचवां आनंदमय कोश. आनंदमय कोश का अर्थ यह नहीं कि आपके भीतर आनंद का कोई बुलबुला मौजूद है. हम इसे परमानंद शरीर कहते हैं क्योंकि हमारे अनुभव में जब भी हम इसे छूते हैं, हम आनंदित हो जाते हैं. आनंद उसका स्वभाव नहीं है; बल्कि वह हमारे लिए आनंद का कारण बनता है. आनंदमय कोश एक अभौतिक आयाम है जो हर भौतिक वस्तु का स्रोत है. अगर आप शरीर की पहली तीन परतों को एक सीध में कर लेते हैं तो इससे आनंदमय कोश को छूने का एक मार्ग और संभावना पैदा होगी और परमानंद एक स्वाभाविक स्थिति बन जाएगा.

भारत शायद एकमात्र ऐसी संस्कृति है जो ईश्वर या सृष्टि के स्रोत को आनंद के रूप में वर्णित करती है. और जिस क्षण आप उसके संपर्क में आते हैं, आप आनंदित हो जाते हैं. जिसे हम 'ईशा योग' कहते हैं, वह आपके भीतर उस दिव्यता की सीढ़ी मात्र है.

*(शैली आनंद से बातचीत पर आधारित)*

---

***सद्गुरु जग्गी वासुदेव एक आध्यात्मिक गुरु हैं. वे सबसे ज्यादा पढ़े जाने वालों लेखकों में शुमार हैं और पद्म विभूषण (2017) से सम्मानित हैं***

**डॉ. रॉबर्ट बिस्वास-डायनेर**
*मनोवैज्ञानिक तथा मैनेजिंग डायरेक्टर, पॉजिटिव एक्रान, पोर्टलैंड, अमेरिका*

**डॉ. निमेश देसाई**
*डायरेक्टर, इंस्टीट्यूट ऑफ ह्युमन बिहैवियर ऐंड एलाइड साइंसेज, दिल्ली*

**प्रो. कमलेश सिंह**
*डिपार्टमेंट ऑफ ह्युमानिटीज ऐंड सोशल साइंसेज, आइआइटी-दिल्ली*

**डॉ. श्याम भट**
*डायरेक्टर, लिवलॉफलव फाउंडेशन, मुंबई (दीपिका पादुकोण द्वारा स्थापित)*

# खुशी का ज्ञान-विज्ञान

*जिंदगी में खुशहाली की अवस्था के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक-भौतिक पहलुओं पर विशेषज्ञों की राय*

## प्र खुशी या आनंद को कैसे परिभाषित करेंगे?

**निमेश देसाई**

खुशी को अक्सर चिंताओं और नकारात्मक भावनाओं से मुक्त मनोदशा के रूप में देखा जाता है. ठीक-ठीक कहें तो यह मन की अनेक भावनात्मक अवस्थाओं में से एक है, जिनमें उदासी, दुश्चिंता, डर वगैरह भी आते हैं. समय के साथ जब उदासी और पीड़ा सरीखी मनोदशाएं ज्यादा रहने लगीं, तो सार्वजनिक विमर्श में खुशी या प्रसन्नता शब्द का इस्तेमाल ज्यादा व्यापक अर्थ में और समग्र सकारात्मक मनोदशाओं को समाहित करते हुए किया जाने लगा. अलबत्ता इसे शाब्दिक अर्थ में देखने की गलती से बचने के लिए समझना जरूरी है कि खुशी शब्द का उपयोग किस संदर्भ में किया गया है. किसी के लिए भी लगातार खुश रहना बहुत असामान्य बात होगी, खासकर जब उसका कोई आधार न हो. वांछित लक्ष्य ऐसी मनोदशा हासिल करना होना चाहिए जिसमें नकारात्मक के बजाए सकारात्मक तत्व ज्यादा हों. खुशी की इस विकसित होती अवधारणा के ऐतिहासिक और सांस्कृतिक पहलू हैं. मसलन, पश्चिमी जगत में व्यक्तियों को खुश रहने की ख्वाहिश पालने और उसके लिए जतन करने को प्रोत्साहित किया जाता है. मगर चिंता इस बात को लेकर है कि साधन-संपन्न लोग खुश हैं या नहीं. इसके उलट, कई पूरबी संस्कृतियां अस्तित्व की उपयोगिता और सार्थकता के साथ संतोष या संतुष्टि प्राप्त करने की दिशा में व्यक्ति को प्रोत्साहित करती हैं.

**कमलेश सिंह**

आज तक खुशी की कोई सार्वभौम परिभाषा नहीं है. सैद्धांतिक तौर पर अलग-अलग व्याख्याएं हैं. मसलन, हेडोनिक या सुखवादी और यूडेमोनिक नजरिए इसकी संकल्पना करने का एक तरीका सुझाते हैं. हेडोनिक नजरिए में खुशी को सुख, सुविधा, आनंद के बराबर माना गया है. यूडेमोनिक नजरिया खुशी को सार्थक जीवन के बराबर मानता है, यह आत्म-स्वीकृति, व्यक्तिगत विकास, सौद्देश्य जीवन, सकारात्मक संबंधों, पर्यावरण प्रवीणता और स्वायत्तता का सिद्धांत है. कुछ पूर्वी मॉडल में खुशी/कुशल-क्षेम को मन की शांति और अंदरूनी तालमेल से जोड़कर देखा जाता है. इसी तरह, हमारे यहां खुशी का भारतीय नजरिया भी है, जैसे *सत-चित्त-आनंद*, जो *आनंदमय* मानसिक अवस्था की ओर ले जाता है. सैद्धांतिक नजरियों के अलावा इसकी परिभाषा का एक और तरीका इसे आम लोगों के विचारों से समझना है. हमारी रिसर्च से पता चलता है कि खुशी के बारे में लोगों के विचार

> **“किसी व्यक्ति के लिए खासकर बिना किसी वजह के हमेशा और लगातार खुश रहना मुमकिन नहीं हो सकता. वांछित लक्ष्य ऐसी मनोदशा हासिल करना होना चाहिए जिसमें नकारात्मक के बजाए सकारात्मक तत्व हर हाल में ज्यादा हों”**
>
> डॉ. निमेश देसाई

के कई हिस्से हैं, चाहे वह सकारात्मक भावनाएं (आनंद, अंदरूनी शांति, वगैरह) हों या जीवन संतोष, स्वस्थ पारिवारिक रिश्ते, काम और उपलब्धि, या फुरसत के शगल.

**रॉबर्ट बिस्वास-डायनेर**

खुशी एक मनोवैज्ञानिक अवस्था के कई अलग-अलग पहलुओं के लिए सामान्य शब्द है. कुछ तो यह आनंद जैसे सुखद एहसासों का अनुभव है. हालांकि यह पूरी तरह एहसास नहीं है. खुशी में अनुकूल नजरिया (आशावाद) और जीवन के अच्छे-भले चल रहे होने का बोध (संतोष) भी शामिल है. विभिन्न संस्कृतियों के लोग खुशी या खुशहाली के एक या दूसरे पहलू को अलग-अलग अहमियत देते हैं. कुछ संस्कृतियां शांति की भावना को बेशकीमती समझती हैं, जबकि दूसरी संस्कृतियां जोशोखरोश या उत्साह को अधिक महत्व दे सकती हैं. लिहाजा, ऐसा बिल्कुल नहीं है कि सत्य पर किसी एक समूह का एकाधिकार हो. हर विशिष्ट सांस्कृतिक झुकाव के अपने फायदे हैं.

**डॉ. श्याम भट**

खुशी की कोई सार्वभौमक परिभाषा नहीं है, पर इसे उस भावनात्मक अवस्था के रूप में सोचा जा सकता है जिसे ज्यादातर लोग चाहते हैं, ऐसी अवस्था जिसमें वे सकारात्मक और सुकून का अनुभव करते हैं. पश्चिमी संस्कृति और खासकर अमेरिकी संस्कृति खुशी की तलाश को जीवन का सबसे अहम लक्ष्य मानती है. प्राचीन भारतीय संस्कृति सहित पूरब में, लक्ष्य खुशी नहीं बल्कि मोक्ष था, वह अवस्था जहां दुख-दर्द, पीड़ा का चक्र खत्म हो जाता है. दार्शनिक जॉन स्टुअर्ट मिल ने कहा, ‘‘खुद से पूछो कि क्या तुम खुश हो और तुम ऐसे (खुश) नहीं रहोगे.’’ विडंबना यह है कि जैसे-जैसे समाज अमेरिकी आदर्श को गले लगाकर व्यक्तिगत खुशी की तलाश करने लगा, अवसाद, दुश्चिंता और आत्महत्या की दरें बढ़ती गईं. खुशी की तलाश ने उपभोक्ता संस्कृति को आगे बढ़ाया. खुशी को अक्सर गलती से सुख मान लिया जाता है. जैविक क्रमविकास और जीववैज्ञानिक नजरिए से सुख तब महसूस होता है जब किसी काम या पदार्थ की वजह से मस्तिष्क में डोपामाइन सरीखे न्यूरोकेमिकल का स्राव होता है. मगर विज्ञान और जीवन के अनुभव हमें बताते हैं कि सुख टिकता नहीं है. नयापन खत्म हो जाता है, मस्तिष्क उतनी ही तादाद में डोपामाइन नहीं बनाता और वह व्यक्ति नए अनुभवों की तलाश के लिए मजबूर हो जाता है. सुख स्वभाव से ही क्षणभंगुर है, जबकि खुशी या प्रसन्नता सूक्ष्म और टिकाऊ मानसिक अवस्था है. सुख की तलाश करने वालों को बस क्षणिक आनंद मिलता है और वे फिर असंतुष्ट होने लगते हैं.

## प्र हमारी खुशी की या उसे प्रभावित करने वाली खास वजहें क्या हैं?

### निमेश देसाई

पहली बुनियादी वजह किसी व्यक्ति या समूह या समुदाय के लिए कुछ बुनियादी जरूरतों का पूरा होना है, जो जीवन में खुशी या संतुष्टि के लिए अनिवार्य हैं. इस तथ्य से यह सचाई भुलाई नहीं जा सकती है कि कुछ लोग या समुदाय का कोई समूह बिल्कुल प्रतिकूल परिस्थितियों या भारी किल्लत के हालात में भी खुशी या संतुष्टि पा लेने की कूव्वत रख सकते हैं. इसलिए हर स्तर पर इस सचाई का एहसास और स्वीकृति जरूरी है कि खुशी सिर्फ बुनियादी सुकून के पायदान पर ही आ सकती है. इसके अलावा, खास स्वास्थ्य संबंधी या सामाजिक समस्या के न होने से भी खुशी की अवस्था हासिल करने में मदद मिल सकती है. जिंदगी के किसी क्षेत्र में सकारात्मक नतीजों से भी ऐसा हो सकता है लेकिन यह अनिवार्य नहीं है कि उससे कोई खुश हो जाए. यकीनन, यह भी देखा गया है कि वाजिब वजहों के न होने या मुश्किल हालात या बिल्कुल प्रतिकूत परिस्थितियों में भी कई लोगों और संस्कृतियों में सकारात्मक बने रहने या खुश रहने की फितरत होती है, जिसे धैर्य या लचीलापन भी कहते हैं. यही नहीं, अलग-अलग सांस्कृतिक उप-समूहों में मुश्किल हालात को झेल लेने और सकारात्मक बने रहने की क्षमता अलग-अलग ढंग से होती है, ताकि समस्या या संकट का वाजिब हल निकाला जा सके. व्यक्तियों में भी यह लचीलापन अलग-अलग होता है. इस लचीलेपन के साथ जिंदगी में खुशी या संतुष्टि के भाव में आपकी बुनियादी फितरत का भी योगदान होता है. मसलन, आकांक्षाओं और असलियत के बीच संतुलन, व्यक्ति की अपनी चेतना का स्तर, समाज तथा परिवार की मदद, और प्रासंगिक समूहों तथा व्यक्तियों से भावनात्मक लगाव, बशर्ते मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं न पैदा हों.

अमूमन अवसाद, बेचैनी, दौरे पड़ना और शराब जैसी नशे की लत की परेशानियां, जिसकी पहचान अब जेनेटिक और शारीरिक जरूरत की तरह की जाने लगी है, जैसी मानसिक बीमारियों को गिना ही नहीं जाता और निश्चित रूप से उसकी उपेक्षा की जाती है. इसके अलावा, व्यक्तिगत और आपसी आचार-व्यवहार की समस्याएं भी काफी परेशानी पैदा करती हैं और खुशी की राह में रोड़ अटकाती हैं. राजनैतिक और आर्थिक हालात भी काफी अहम भूमिकाएं निभाते हैं. उसी तरह आर्थिक और आध्यात्मिक परंपराओं का भी योगदान होता है.

> “हमारी सोच, भावनाएं और तौर-तरीके खुशी पर असर डालते हैं और उतनी ही अहम बाहरी वजहें होती हैं. मसलन, काम या पढ़ाई का दबाव, अन्याय, खराब रिश्ते या हमारे आसपास हाने वाली दूसरी घटनाएं”
> कमलेश सिंह

### कमलेश सिंह

पहले तो मैं यही कहूंगी कि हमारी सोच की भूमिका बेहद खास है. उससे ही हमारा भावनात्मक संसार बनता है, जो नकारात्मक और सकारात्मक भावनाओं में उनकी प्रकृति के अनुरूप तेजी ला सकता है. दूसरे, हमारा तौर-तरीका और क्रियाकलाप भी उतना ही अहम होता है. मसलन, आभार प्रकट करने, माफ कर देने और दूसरों की मदद करने से आपको खुशी हो सकती है. इसलिए हमारी सोच, भावनाएं और तौर-तरीके अहम हैं और उतनी ही अहम बाहरी वजहें हैं. मसलन, काम या पढ़ाई का दबाव, अन्याय, अस्वस्थकर रिश्ते या हमारे आसपास हाने वाली दूसरी घटनाएं हमारी खुशी की अवस्था में काफी असर डालती हैं. इस तरह खुद से जुड़ी वजहों के साथ बाहरी वजहें भी हमारी खुशी में अहम भूमिका निभाती हैं.

### रॉबर्ट बिस्वास-डायनेर

खुशी का अगर कोई इकलौता ‘राज’ है, तो वह सामाजिक रिश्तों में ही पाया जाता है. दुनिया में कोई चाहे जहां रहे, रिश्तों का असर उसकी खुशी पर सबसे ज्यादा पड़ता है. साथ-साथ वक्त बिताना, मदद हासिल करना और सामाजिक योगदान करना खुशी के सबसे अहम मामले हो सकते हैं.

### डॉ. श्याम भट

खुशी या खुशहाली सीधे या अपने आप नहीं हासिल की जा सकती. न ही खुशी दुख या दर्द का न होना है, क्योंकि जिंदगी में दुख भी अनिवार्य रूप से जुड़े हुए होते हैं. इसके विपरीत, खुशी किसी की काबिलियत के खिलने और उसकी आजादी में है, जो तमाम दुश्चिंताओं और गैर-जरूरी डर से मुक्ति पा कर किसी खास मकसद के लिए जीता है, अपने से बड़े लक्ष्य के प्रति समर्पित होता है, हंसी-खुशी के लम्हों के साथ जिंदगी के मकसद, उसकी सार्थकता और जुड़ाव का एहसास करता है.

## प्र खुशी क्या दिमागी फितूर है? क्या हम दिमाग को खुश रहना सिखा सकते हैं?

**निमेश देसाई**

हालांकि 'माइंड गेम' या दिमागी खेल शब्द के कई भिन्न-भिन्न निहितार्थ हो सकते हैं, पर हमारी मानसिक सेहत या मनोवैज्ञानिक कुशल-क्षेम की अवस्था में मन-मस्तिष्क की भूमिका बेहद अहम है. अलग-अलग व्यक्तियों के भिन्न-भिन्न मनोदशाओं से प्रभावित होने की बुनियादी प्रवृत्ति के लिहाज से ही नहीं, बल्कि उतना ही इस लिहाज से भी कि वह व्यक्ति अपने स्वभावगत रुझानों और प्रवृत्तियों में निश्चय ही सुधार ला सकता है. उत्साहवर्धक तथ्य यह है कि भावनात्मक सेहत सहित मनोवैज्ञानिक और मानसिक प्रक्रियाएं मस्तिष्क के तंत्रों के जरिए काम करती हैं और उन्हें खुद अपनी कोशिश से साधा और बदला जा सकता है. असहायता का एहसास उचित नहीं होगा, क्योंकि खुशी (या मेरी समझ से, जीवन में संतोष) व्यक्ति के खुद को ढालने के बेहद अहम सूक्ष्म तत्व के अलावा आर्थिक परिवेश और सामाजिक-प्रौद्योगिकीय विकास के वृहत वातावरण और उसके साथ ही पेशेगत या सामाजिक सफलता और भौतिक सुख-सुविधाओं को हासिल कर पाने की स्थिति पर निर्भर है.

**कमलेश सिंह**

पिछले वर्षों के दौरान हमने देखा कि खुश रहने की कोशिशों से हमारी खुशी का स्तर वाकई बढ़ जाता है. ऐसे अध्ययन बताते हैं कि आपकी खुशी का स्तर अपने जरिए बढ़ाना संभव है. इसलिए मैं कहूंगी कि हां, हम अपने दिमाग को एक निश्चित हद तक खुश रहना सिखा सकते हैं.

**"लोग जिंदगी में जो कुछ भला-चंगा है, उस पर खुश होना सीख सकते हैं, मगर उन्हें अपनी किस्मत सुधारने, अधिकाधिक सुरक्षा हासिल करने और अन्याय से लड़ने के लिए हर वक्त काम भी करते रहना होगा"**

रॉबर्ट बिस्वास-डायनेर

**रॉबर्ट बिस्वास-डायनेर**

कुछ लोग कहते हैं कि ''खुशी मनोदशा है.'' यह अति-सरलीकरण हो सकता है, क्योंकि जीवन की अनुकूल परिस्थितियां खुशी में मददगार होती हैं. अलबत्ता जीवन के मुश्किल हालात के बावजूद लोग खुश हो सकते हैं. मसलन, झुग्गी-बस्तियों में रहने वाले लोगों पर हुए शोध और अध्ययन से पता चलता है कि उन्हें दुश्चिंताएं घेरे रहती हैं, उसके बावजूद वे अपनी जिंदगी के कई पहलुओं (सब नहीं) से संतुष्ट भी होते हैं. जिंदगी में जो कुछ अच्छा-भला चल रहा है, लोग उसकी सराहना करना और उसका आनंद लेना सीख सकते हैं. ऐसा होते हुए भी हमें अपने हालात में सुधार लाने, बेहतर सुरक्षा पाने और अन्याय से निपटने के लिए काम करना चाहिए.

**डॉ. श्याम भट**

व्यक्ति की खुशी का स्तर कई वजहों से तय होता है. व्यक्ति का मिजाज, जो उसके जींस से प्रभावित होता है, खुशी के स्तर में अहम भूमिका निभाता है. हम अपने जींस नहीं बदल सकते, पर कई दूसरी बदलने वाली चीजें बदल सकते हैं, जो खुशी का स्तर बहुत ज्यादा बढ़ा सकती हैं. उपलब्ध सबूत इन बातों की ओर इशारा करते हैं: 1) शारीरिक सेहत का खुशी से सीधा संबंध है. जो जितना स्वस्थ होगा, वह उतना ज्यादा खुश होगा और जो जितना खुश होगा, वह उतना ज्यादा स्वस्थ होगा. 2) रिश्ते—सामाजिक संबंध और दूसरों से जुड़ा महसूस करना खुशी को बढ़ाता है. 3) पोषण—स्वस्थ संतुलित आहार स्वस्थ उदर बनाए रखने में मदद करता है और सिद्ध हुआ है कि यह खुशी को बढ़ाता है. 4) शारीरिक व्यायाम—ढेरों प्रमाण बताते हैं कि नियमित शारीरिक व्यायाम से खुशी में इजाफा होता है. 5) ध्यान—प्रमाणों से सिद्ध है कि ध्यान करने से तनाव और दुश्चिंतता कम होती और खुशी बढ़ती है. 6) शरीर की आंतरिक घड़ी की अच्छी लय—स्वस्थ बॉडी क्लॉक व्यक्ति का मिजाज दुरुस्त रखने में मदद करती है. नियमित समय पर सोना और खाना और साथ ही दिन में कुछ देर धूप में बैठना खुशी बढ़ाता है. 7) व्यावहारिक उम्मीदें—दुनिया के बारे में व्यावहारिक सोच रखना, पर नकारात्मक सोच के फेर में न पड़ना खुशी बढ़ाने में मददगार है.

## प्र खुशी पाने में काम-धंधे और पैसे की कितनी भूमिका रहती है?

**निमेश देसाई**

बहुत से लोगों के लिए पैसे और रोजगार-धंधे जैसे मुद्दे आपस में जुड़े हुए हैं, इसलिए एक गलत लेकिन आम धारणा है कि कामकाजी कामयाबी से ही खुशी मिलती है. वास्तव में, हाल के दिनों में कामकाज में सफलता को जीवन में खुश या संतुष्ट होने के साथ इतना अधिक जोड़कर देखा गया है कि उसके कारण कामकाज और जीवन के बीच संतुलन बनाने की बार-बार जरूरत महसूस की जा रही है. इस दुविधा या द्वंद्ववाद से यह निष्कर्ष निकल सकता है कि काम का जीवन या जीवन में खुशियों से विपरीत रिश्ता है, इसलिए लोगों को काम और जीवन के अन्य पहलुओं के बीच एक अधिक उपयुक्त संतुलन बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है.

हालांकि, खुशी की प्राप्ति में काम-धंधे की भूमिका अभिन्न है, न केवल काम से अर्जित होने वाले धन और प्राप्त सफलता के रूप में, बल्कि काम से जीवन को मिलने वाले एक उद्देश्य और दिमाग को सार्थक रूप से सक्रिय रखने जैसे लाभों के रूप में भी. यहां काम का संदर्भ केवल नौकरी या पेशे से नहीं है, बल्कि उससे अभिप्राय सभी प्रकार के और सभी स्तरों पर किए जाने वाले काम से है, जिसमें एक गृहिणी का काम या फिर जरूरतमंदों की सेवा-टहल भी शामिल है.

दूसरी ओर, पैसे की भूमिका, और क्या यह बुनियादी जरूरतों और भौतिक सुख-सुविधाओं के लिए आवश्यक है, इस पर बहस हो सकती है लेकिन वर्तमान स्थिति में, आम तौर पर इसको लेकर सहमति दिखेगी. बहस का विषय या मूल मुद्दा यह है कि क्या पैसे को खुशी के लिए केंद्रीय तत्व या आवश्यक माना जाना चाहिए, और किस हद तक? व्यक्ति, परिवार और समुदाय अपने लिए यह खुद तय करता है कि पैसा किस स्तर तक खुशी का केंद्र बिंदु बनेगा.

**कमलेश सिंह**

यह तो सच है कि हम सभी को जीवन चलाने के लिए एक निश्चित रकम की आवश्यकता होती है, है न? हालांकि, एक निश्चित बिंदु से आगे, यह जरूरी नहीं है कि पैसा आपकी खुशी को बढ़ाए ही. ऐसा कुछ अध्ययनों से पता चला है. जब बात काम की आती है, तो

## प्र खुशी या आनंद के पांच मंत्र/सूत्र आप क्या देंगे, और क्यों?

**निमेश देसाई**

खुशी का सबसे उपयोगी सूत्र मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों के बारे में जागरूकता बढ़ाना और ऐसी परेशानियों में फंसे लोगों का समुचित उपचार करवाना है. दूसरे, असलियत को स्वीकार करें. मसलन, कोविड-19 की असलियत बेशक कठोर और अप्रिय है, फिर भी अनिवार्य यही है कि असलियत को स्वीकार किया जाए. इससे हमें हालात से निपटने, उचित समाधान खोजने और ऐसा कर पाने की अपनी क्षमता को कायम रखने में मदद मिलती है. तीसरे, नकारात्मक प्रभावों को बेअसर कर दें, क्योंकि वे तनाव और अवसाद जैसे विकारों की वजह बन सकते हैं. चौथे, जिंदगी को अपनी तरह से जीएं. जिंदगी वक्त-वक्त पर जो कुछ देती है, उसका बेहतर से बेहतर इस्तेमाल आपके लचीलेपन की खूबी को बढ़ाता है. आखिरी और उतना ही अहम यह कि अपनी जरूरतें कम करें.

लॉकडाउन और उसके आर्थिक असर न केवल दुश्वारियों बल्कि अभाव और नकारात्मकता की भावना पैदा करती हैं. इससे बचने का एक सार्थक तरीका यह है कि अपनी भौतिक जरूरतें कम करें और सादगीपूर्ण जीवन जीएं. इसके अलावा अपनी ताकत और कमजोरियों के बारे में सचेत रहें.

**कमलेश सिंह**

सबसे पहले अपने विचारों के प्रति सचेत रहना सीखें. अमूमन आपके विचार आपकी भावनाओं को जन्म देते हैं, यानी खुशी के विचार का मतलब खुशी की भावनाएं. हममें से ज्यादातर का रोज ही तनाव पैदा करने वाली चीजों से साबका पड़ता है. दिमाग को तनावमुक्त करने के लिए हमें ऐसे माहौल से दूर रहकर कुछ वक्त गुजारने की जरूरत होती है. हमें रोज कुछ वक्त ऐसे काम करते हुए गुजारना चाहिए जिनसे सकारात्मक भावनाएं पैदा हों. यह पढ़ना, योग, खेलना, कसरत, नाचना, गाना, पेंटिंग या बागवानी करना हो सकता है. दुनिया भर में रिसर्च से हमारी खुशी के लिए सकारात्मक रिश्तों की अहमियत का पता चलता है. इसलिए खुशी का मेरा अगला सूत्र अपने को खुश करने के लिए दोस्तों और परिजनों के संपर्क में रहना और इन रिश्तों को खुराक-पानी देना होगा. 'विपत्ति में किसी पर भरोसा करना' खुशी की तरफ ले जाता है. कोशिश करें और अपनी खुशी की चाबी अपने पास रखें और खुद को खुश करने का रोज सायास जतन करें. याद रखें कि छोटे से छोटा उपाय भी अहम है और जरा भी कोशिश

**“पैसे से यकीनन खुशी बढ़ती है, लेकिन केवल एक हद तक ही, क्योंकि उससे अपने मन की कुछ भौतिक इच्छाएं पूरी कर पाते है. उसके आगे अतिरिक्त धन-संपत्ति से खुशी शायद ही बढ़ती है”**

डॉ. श्याम भट

यह मायने रखता है कि क्या यह आपके लिए सार्थक है और आप इसे करते समय कितना सार्थक अनुभव करते हैं. मनोविज्ञान में ‘फ्लो’ नामक एक अवधारणा है. यह वह मानसिक अवस्था है जिसमें कोई व्यक्ति किसी विशेष गतिविधि में पूरी तरह से व्यस्त/तल्लीन हो जाता है. इसमें गहन ध्यान, समय और स्वयं को लेकर जागरूकता की कमी और रचनात्मक जुड़ाव जैसी बातें शामिल हैं. ऐसा पाया गया है कि ‘फ्लो’ का संबंध सुख से है. इसलिए, आप किसी गतिविधि या कार्य के दौरान फ्लो महसूस करते हैं, तो संभावना है कि कार्य से आपकी खुशी का स्तर प्रभावित हो. इसके विपरीत, आपका काम भी आपकी खुशी में बाधा डाल सकता है, खासकर जब वह आपके हुनर और विशेषज्ञता के स्तर के अनुकूल न हो या फिर काम के लिए खराब माहौल हो.

**रॉबर्ट बिस्वास-डायनेर**

कुछ लोग इस विचार से असहमत हो सकते हैं कि पैसे से वास्तव में कुछ खुशियां खरीदी जा सकती हैं. पैसा केवल विनिमय का एक साधन है. पैसे के होने से लोग वे काम ज्यादा कर पाते हैं जो उनके लिए बड़े महत्व रखते हैं: दूसरों की मदद करना, शिक्षा प्राप्त करना, छुट्टियां बिताने के लिए जाना या अच्छे भोजन का आनंद लेना. हालांकि, पैसे पर बहुत अधिक जोर देना खुशी के निचले स्तर से जुड़ा है. यह याद रखना उपयोगी है कि पैसा उतना महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि उसका किस प्रकार उपयोग हो रहा है, वह अधिक महत्वपूर्ण है.

**डॉ. श्याम भट**

काम सुखी जीवन का एक महत्वपूर्ण घटक हो सकता है, खासकर अगर वह सार्थक और यथोचित रूप से चुनौतीपूर्ण हो. गरीबी तनाव का कारण बनती है और सुख में कमी लाती है. एक अर्थ में, पैसा खुशी को बढ़ाता है, लेकिन केवल एक निश्चित बिंदु तक. उसके आगे अतिरिक्त धन खुशी के स्तर को प्रभावित नहीं करता है. काम और जीवन की अन्य चीजों के बीच संतुलन आम तौर पर खुशी बढ़ाने में सहायक होता है.

**“जिंदगी को अपनी तरह से जीएं. जिंदगी वक्त-वक्त पर जो कुछ देती है, उसका बेहतर से बेहतर इस्तेमाल आपके लचीलेपन की खूबी को बढ़ाता है. अपनी जरूरतें यथासंभव कम करें”**

डॉ. निमेश देसाई

नहीं करने से बेहतर है छोटी-सी कोशिश. अपने स्वभाव की ताकत को पहचानना और उसका बेहतर इस्तेमाल करना भी खुशी बढ़ाता है. अपनी दुआओं पर भरोसा करना न भूलें. एक लोकप्रिय तकनीक कृतज्ञता की डायरी रखना है. रोज रात सोने जाने से पहले उसमें तीन चीजें लिख लें जिनके लिए आप एहसानमंद हैं.

**रॉबर्ट बिस्वास-डायनेर**

कभी-कभार निराश या नकारात्मक महसूस करना स्वाभाविक और स्वीकार्य है. आपके पास जो है, उससे खुश रहें. दूसरों की मदद करें. जिंदगी का आनंद लेने के लिए वक्त निकालें. कुछ ऐसा खोजें जिसे आप बेहतर बना सकते हैं और उस पर काम करें.

**डॉ. श्याम भट**

पहले एहसानमंद होने और संतोष करना सीखें. हम जिस संसार में रह रहे हैं, वह असंतोष को कई गुना बढ़ाता है. कई लोग अपनी जिंदगी की तुलना अपने दोस्तों या सोशल मीडिया के लोगों से करते हैं. इससे लगातार यह एहसास बना रहता है कि जिंदगी बेहतर हो सकती थी. इसकी काट यह है कि आपके पास जो कुछ है, उसके लिए शुक्रगुजार हों. दूसरे, शारीरिक सेहत अच्छी रखें ताकि मानसिक सेहत अच्छी रहे. शारीरिक तौर पर स्वस्थ रहेंगे तो दिमाग ज्यादा खुश रहेगा. तीसरे, दूसरों के साथ जुड़े रहें. महामारी ने आधुनिक जिंदगी का अलगाव बढ़ा दिया है. दूसरों के साथ जुड़ना खुशी बढ़ाने का प्रामाणिक तरीका है. चौथे, दूसरों के लिए कुछ करें. दूसरों की मदद पर ध्यान केंद्रित करने से जिंदगी ज्यादा सार्थक और ज्यादा खुश होती है. आखिर में, अपने दिमाग की देखभाल करें. ऐसा करने के लिए ध्यान सीखें. भविष्य की फिक्र या अतीत का मलाल करने के बजाए वर्तमान में जीना खुशी बढ़ाता है.

# मुझे किस चीज से खुशी

*समुद्र तट पर लंबी सैर और एक अच्छी किताब से लेकर बच्चों के खिलखिलाने की आवाज और दोस्तों के साथ घूमने तक—कौन सी चीज उन्हें खुशी देती है, बता रहे हैं विभिन्न क्षेत्रों के लोग*

बंदीप सिंह

*"मेरे लिए खुशी का अर्थ है किसी भी परिस्थिति में समभाव और संतोष की स्थिति में रहना. जो चीज मुझे खुश करती है वह है मन का सुकून—जो मुझे तब अनुभव होता है जब मैं अपने परिवार के साथ होता हूं, उनके साथ समय बिताता हूं. या जब मैं नीले आकाश को निहार रहा होता हूं या समुद्र तट पर लहरों को देख और सुन रहा होता हूं या बस चल रहा होता हूं, जब मैं दोस्तों या सहकर्मियों के साथ एक सुकून भरी शाम बिता रहा होता हूं. मुझे लगता है कि हम मनुष्य के रूप में स्वाभाविक रूप से खिन्न रहते हैं और खुशी की तलाश करते हैं—यही हमारी संतुलन की स्थिति है. जब हमारा मन तनावग्रस्त होता है तो हमारी खुशी भी हमसे छिन जाती है और इसलिए जरूरी है कि हम वे चीजें करें जो हमारे मन को शांत रखती हैं, तभी हम खुशी का अनुभव कर पाएंगे. ये बहुत छोटी-छोटी नजर आने वाली चीजें हैं लेकिन आमतौर पर ये ही हमें सबसे अधिक सुकून और खुशी देती हैं"*

**रोहन वर्मा**

*सीईओ और कार्यकारी निदेशक मैपमाइ इंडिया*

मुझे लगता है कि सबसे बड़ी खुशी दूसरों के जीवन में सकारात्मकता लाने से मिलती है. एक सांसद होने के नाते, मेरे क्षेत्र के लोग मेरे पास अपनी तरह-तरह की समस्याएं लेकर आते हैं, कई तो हर ओर से नाउम्मीद होने के बाद इस आस में पहुंचते हैं कि यहां उनकी बात बन सकती है. किसी मां को अपने बीमार बच्चे के इलाज के लिए मदद की जरूरत है, एक माता-पिता अर्धसैनिक बल में कार्यरत अपने बेटे का स्थानांतरण घर के नजदीक कराना चाहते हैं... एक शोक संतप्त विधवा जिसने अपने परिवार के एकमात्र कमाऊ व्यक्ति को खो दिया है और उसे अपने बेटे के लिए रोजगार की जरूरत है, एक स्कॉलर अपनी फेलोशिप की राशि जारी कराने के लिए नौकरशाही के दरवाजे पर व्यर्थ दस्तक दे रहा है. यदि मेरे किसी प्रयास से उनके चेहरे पर मुस्कान आती है तो यह मुझे मेरी किताब के बेस्टसेलर चार्ट में ऊपर चढ़ने या क्रिकेट टेस्ट मैच में भारत के जीतने से भी ज्यादा संतुष्टि और खुशी देने वाली बात होती है!

**शशि थरूर**

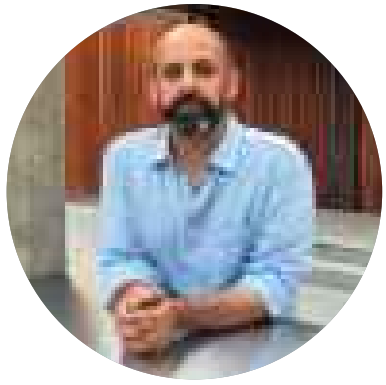
*कांग्रेस के लोकसभा सांसद, लेखक*

# मिलती है

## मार्तण्ड खोसला

*वास्तुकार और कलाकार*

**''मेरे लिए खुशी का मतलब है खुशियों के पलों का पूरा आनंद** लेना किसी व्यक्ति से अचानक भेंट या एक मार्मिक कहानी और एक कलाकृति या इमारत जो आपके मन को छू ले, से रूबरू होना एक अप्रत्याशित खुशी का क्षण होता है. और नई परिस्थितियों में मेरे बच्चे अप्रत्याशित रूप से मुंह दबाकर हंसते हुए प्रतिक्रिया देते हैं; हालांकि यह मेरे लिए खुशियों के विस्फोट जैसा पल होता है! या यह अपेक्षा और हासिल के बीच चलने वाली रचनात्मक प्रक्रिया वाले पलों की श्रृंखला है. यह एक इमारत या मूर्ति के बनकर तैयार होने से पहले का क्षण होता है क्योंकि यह लगभग साकार हो गया दिखता है. खुशी सृजन का दृष्टिकोण बन जाती है, जहां कल्पना अभी पूरी तरह से साकार नहीं हुई हो या इसमें अभी भी आश्चर्यजनक चीजों की संभावना शेष हो''



अमित पांडेय

## आरुषि मुद्गल

*ओडिसी नृत्यांगना*

''जीवन में साधारण चीजें मेरे लिए खुशी और आनंद लेकर लाती हैं. अकेले लंबी सैर के दौरान जब हवा के झोंके मेरे चेहरे को छूते हैं और प्रकृति के करीब होने का अनुभव होता है, किसी विश्वासपात्र के साथ एक मौन संवाद, एक बेतुकी फिल्म देखते हुए परिवार के साथ हंसना, किसी अजनबी की एक अप्रत्याशित मुस्कान, पानी में तैरना, एक सुंदर गीत, जब सब कुछ बिखरता सा लगता हो और अचानक ब्रह्मांड से कोई संकेत मिल जाए, सूर्य, चंद्रमा, चमकते तारे, नृत्य करते समय बेफिक्री और आनंद के अनमोल क्षण, रचनात्मकता की संतुष्टि... और हर बार जब मैं खुद को खोजती हूं. खुशी केवल एक मन की अवस्था है. जब मैं इसे भीतर अनुभव करती हूं, तो यह मुझे बाहर भी नजर आती है''

संजीव वर्मा/ट्रेडी इमेजेज

***''जब मैं किसी जटिल चीज का हल खोज लेता हूं तो खुश हो जाता हूं. यह मुझे अपार खुशी देता है और मेरा मन चहक उठता है''***

## अश्विनी वैष्णव

*केंद्रीय रेल, संचार, इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री*

*''खुशी एक मनोभाव है. ऐसी मनोदशा जिसे विकसित करने का प्रयास हम सब को करना चाहिए. इस महामारी ने मुझे सिखाया कि खुशी कोई लक्ष्य नहीं हो सकती. यह एक सतत प्रक्रिया है, मन की एक अवस्था है जिसके लिए हमें हर दिन प्रयास करने की आवश्यकता होती है. जीवन में जो कुछ भी हमारे पास है, उसकी सराहना करना और उसे महत्व देना जिसे हम अक्सर अनदेखा कर देते हैं. दयालु और उदार होने का अर्थ, केवल दान करना नहीं होता बल्कि दया और उदारता की वह भावना है जो बिना किसी अपेक्षा के काम करते जाने और देने के भाव के साथ आती है. मुझे अपने चारों तरफ खुशी पैदा करने में खुशी मिलती है—यह अपने आसपास एक अच्छा वातावरण तैयार करने से, सामाजिक कल्याण कार्यक्रमों से, दूसरों को सशक्त और सक्षम बनाने वाली सेवाओं से, या यहां तक कि विनम्र शब्दों के प्रयोग और सरल उत्साहजनक बातचीत का माहौल बनाने से संभव हो सकती है. यह समुदाय को कुछ लौटाने की खुशी है. चुनने की आजादी भी मेरे लिए खुशी है. हम सबको अपनी व्यक्तिगत पसंद के आधार पर बिना किसी डर के जीवन जीने की आजादी और सबसे महत्वपूर्ण सद्भाव और दूसरों को साथ लेकर चलते हुए जीवन का आनंद लेने का अवसर. मतभेदों को स्वीकारना और प्रोत्साहित करना भी, खुशी है. एक सामूहिक समाज का निर्माण जहां लोग नवाचार से डरते न हों और संभावित परिवर्तनों और अंतहीन संभावनाओं का स्वागत करते हों, यह भी खुशी है. हर दिन अगर प्रयास किया जाए तो खुशी एक लत जैसी हो जाएगी और यह खुद को बनाए रखने में सक्षम होगी. हमें केवल खुले दिल से सही मानसिकता को अपनाने की जरूरत है''*

**हर्ष गोयनका,**
*चेयरमैन, आरपीजी एंटरप्राइजेज*

राजवंत राव

## सी.पी. गुरुनानी

*मैनेजिंग डायरेक्टर और सीईओ,*
*टेक महिंद्रा लिमिटेड*

''**अभी मेरे लिए खुशी का अर्थ बेइंतहा** आनंद के उस प्यारे से खजाने से है, जिसमें हम सबकी जान बसती है—मेरा नौ महीने का पोता. मेरा परिवार मेरा सुरक्षित ठिकाना है, जिसने हमेशा अपने बिना शर्त प्यार देकर और मेरा साथ निभाकर मुझे मजबूत किया है. उन्होंने मुझे बड़े सपने देखने, अनंत आकाश में ऊंची उड़ान भरने और पारंपरिक सोच को चुनौती देने की अनुमति दी.

एक लीडर के रूप में मुझे अनुयायियों की तुलना में नए बड़े सपने देखने और उन्हें पूरा करने का माद्दा रखने वाले लीडर्स तैयार करने में अधिक खुशी मिलती है. लोगों के जीवन को प्रभावित करने, उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने और इस धरती को हमें जैसी मिली थी उससे बेहतर छोड़कर जाने का विचार भी खुशी देने वाला होता है''

## हिमंता बिस्वा सरमा

*मुख्यमंत्री, असम*

*''खुशी के दो आयाम हैं-पेशेवर और व्यक्तिगत. पेशेवर मोर्चे पर जब मुझे कोई कार्य सौंपा जाता है या जनता की भलाई के लिए कोई मिशन हाथ में लेता हूं, तो उसके पूरा होने पर मुझे अपार खुशी मिलती है. चुनौती जितनी कठिन होगी, खुशी उतनी ही अधिक होगी क्योंकि यह अधिक प्रयास और प्रतिबद्धता की मांग करती है. चुनौती का सामना करने की प्रक्रिया में आनंद और उत्साह निहित है. लक्ष्य प्राप्त हो जाने के बाद मैं एक ब्रेक लेता हूं और कुछ दिनों के लिए एकांत और शांति का आनंद लेता हूं. वे भी मेरी खुशी के पल हैं. व्यक्तिगत मोर्चे पर कहूं तो, मेरी बेटी मेरी खुशी का सबसे बड़ा स्रोत है. काम की व्यस्तताओं से भरे एक दिन के बाद, जब मैं घर लौटता हूं और अपनी बेटी को देखता हूं, तो यह मुझे अद्वितीय खुशी देता है. जब मैं उससे बात करने, उसकी दुनिया को समझने, छोटी-छोटी चीजें एक साथ करने में समय बिताता हूं तो मैं भावनात्मक रूप से संतुष्ट और आनंदित महसूस करता हूं''*

बंदीप सिंह

## प्राजक्ता कोली

*यूट्यूबर, क्रिएटर और ऐक्टर*

''मुझे लगता है, मेरे लोग मुझे हमेशा खुशी देते हैं. मैं लोगों के मामले में भाग्यशाली रही हूं. मेरे पास हर समय सबसे अद्भुत लोग मौजूद होते हैं–काम पर, घर पर, हर जगह. मेरा काम भी मुझे खुश करता है. मुझे अपने काम से बहुत प्यार है. हर दिन, दूसरे से अलग होता है. मुझे यात्रा करने और नए लोगों से मिलने और अलग-अलग चीजों को आजमाने का मौका मिलता है. यह चुनौतीपूर्ण, तनाव देने वाला लेकिन बिल्कुल अलग है और मैं आभारी हूं कि यह मेरे लिए खुशी का एक प्रमुख स्रोत है. मेरे पास सबसे अद्भुत दर्शक भी हैं. मुझे लगता है कि मैं इस मामले में भी भाग्यशाली हूं. उन्होंने अच्छे-बुरे हर समय में मेरा साथ दिया है. उन्होंने उतार-चढ़ाव के दौरान मेरा हाथ थामे रखा है और मैंने अब तक जो कुछ भी किया है वह उनके मजबूत समर्थन की बदौलत संभव हुआ है. मेरे लिए खुशी का दूसरा स्रोत भोजन है. मुझे खाना पसंद है, मुझे यात्राएं करना पसंद है. ये ऐसी चीजें हैं जो मेरे लिए खुशी की गारंटी हैं''

*''जो चीज मुझे खुश करती है वह है मेरे आस-पास हो रहीं कई दुखद चीजें, जिनकी वजह से मुझे बहुत सारी कहानियां मिल रही हैं''*

**राम गोपाल वर्मा**

*फिल्मकार*

अरुण शंकर/गेट्टी इमेजेज

## नीलेश शाह

*कोटक महिंद्रा एसेट मैनेजमेंट*

''मेरे लिए खुशी मन की एक अवस्था है. चाहे कुछ भी हो जाए, इनसान को हमेशा खुश रहना चाहिए. बदकिस्मती से मैं उस अवस्था तक नहीं पहुंच सका हूं. महामारी की दूसरी लहर के दौरान मैं कोटक बैंक में स्वयंसेवी समूह का हिस्सा था. जब हम अपने साथियों, दोस्तों और रिश्तेदारों के लिए दवा, अस्पताल में उन्हें भर्ती करा पाने, ऑक्सीजन सिलेंडर आदि प्राप्त कर पाने में सक्षम हुए, तो इसने सबसे अधिक खुशी दी''

रचित गोस्वामी

संदीप सहदेव

## उस्ताद शुजाअत हुसैन खान

*सितार वादक*

इतने सारे लोगों के लिए खुशियां भी अलग-अलग तरह की होती हैं. पिछले दो वर्षों की महामारी के बाद मैंने महसूस किया है कि मेरे लिए खुशी परिवार, दोस्त और बाहर जाने में सक्षम होना है. इसलिए, अगर मेरी सेहत, परिवार, दोस्त अच्छे है और मैं बाहर खुले में जा सकता हूं, तो आज यह मेरे लिए सबसे बड़ी खुशी है''

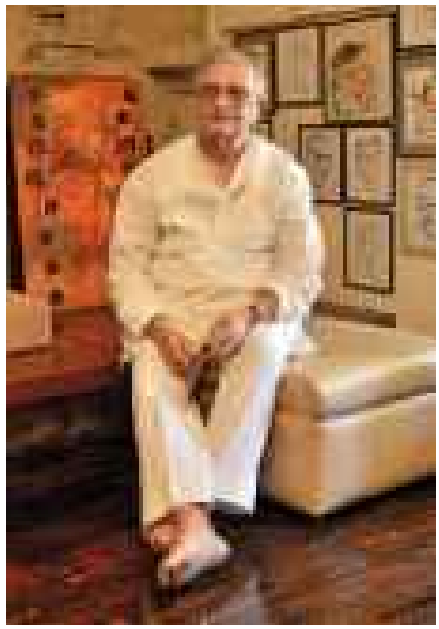
*''मेरी खुशी हमेशा बिहार के लोगों की व्यापक भलाई में ही रही है. इसलिए बिहार की लड़कियों को साइकिल से स्कूल जाते देखना, अपना कर्तव्य निभाता हुआ आत्मविश्वास से भरा पुलिसकर्मी, या अपने परिवार को आर्थिक मदद दे रही जीविका दीदी (बिहार महिला स्वयं सहायता समूह की सदस्य) की छवियां...ये सब मुझे संतुष्टि प्रदान करते हैं. यह प्रगति हमारी पहलों के कारण हुई... और हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत की सुरक्षा के लिए हमारे प्रयास मुझे संतोष का क्षण देते हैं. और इन सबसे ऊपर, पंचायत और स्थानीय शहरी निकायों में 50 प्रतिशत आरक्षण के कारण महिलाओं का सशक्तिकरण मुझे खुशी देता है''*

## नीतीश कुमार

*मुख्यमंत्री, बिहार*

हार्दिक छाबड़ा

मिलिंद शेल्टे



*''ऐंवई!!! खुशी आपकी नजर में क्या है, ये भी कोई सवाल है? बैठे-बैठे कुछ नहीं तो यही पूछ लिया. ये कोई बात है! एक बात बताओ, खुशी की, हैपीनेस की कोई डेफिनिशन होती है? और इसकी कोई डेफिनिशन हो सकती है क्या? हर आदमी की अपनी अलग डेफिनिशन होती है. यह कोई ऐसी चीज नहीं है जिसे आप डिफाइन करें. किसी चीज को इतना गौर करके देखने से या मतलब निकालने से कुछ हासिल नहीं होता. उसके एहसास में रस है. उसका जो तत्व है, वो जीवन का हिस्सा है''*

**गुलज़ार**
*गीतकार, फिल्मकार*

अंकुर तिवारी

## ज्योतिरादित्य सिंधिया

*केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री*

खुशी वाकई उन लोगों और रिश्तों से मिलती है जो हमारे लिए मायने रखते हैं. यह उन्हीं लोगों के बीच रहते, उठते-बैठते फलती-फूलती है. खुशी इस एहसास में है कि वक्त पड़ने पर परिवार, दोस्त और प्रियजन पीछे खड़े हैं. यह रोजमर्रा की छोटी-छोटी चीजों में है. मसलन, धूप का ताप या पानी की कलकल और प्रकृति का साथ. प्रकृति मुझे ज्यादा सहज, विनम्र और अपने में स्थित महसूस कराती है. मेरे लिए खुशी उपलब्धि के एहसास की उस भावना में भी है, जो हर गुजरते दिन अपने से पहले सेवा के लक्ष्य के नजदीक पहुंचने से ताकत हासिल करती है. यह मूर्त भी है और अमूर्त भी''

बंदीप सिंह

## आयशा सिंह

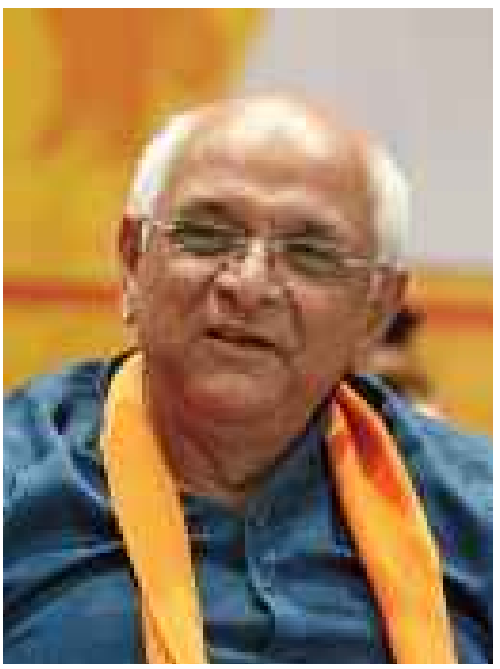
*कलाकार*

"परिवार, भोजन, मित्र, खाली समय और अप्रत्याशित मुलाकातें—लोगों से पहली बार मिलकर भी यह महसूस करना कि आप उन्हें अरसे से जानते हैं, मौजूदा व्यवस्थाओं के संदर्भ में दूसरों की उन क्षमताओं को पहचानना जिसका वे इस्तेमाल करते हैं, या उन लोगों से सीखना जो ऐसा कर पाते हैं; और एक नए प्रोजेक्ट के साथ महीनों के संघर्ष के बाद, एक विचार को उसकी पूरी क्षमता के साथ मूर्त रूप लेते अनुभव करना या विकसित होते देखना, किसी कलाकृति को गढ़ना या उसके लिए बातचीत करने और सहयोग करने का अवसर, यह सब मेरे लिए खुशियां लेकर आते हैं"

*"दुनिया में बहुत-सी चीजें हैं जो हमें क्षणिक सुख और आनंद दे सकती हैं, लेकिन सच्ची और स्थायी खुशी का अनुभव दूसरों की मदद करने में ही होता है. अपने कई वर्षों के सार्वजनिक सेवाकार्य में मैंने हमेशा इस आदर्श वाक्य का अनुसरण किया है, "स्वयं से पहले दूसरों की सेवा." अपने साथी नागरिकों के कल्याण के लिए काम करते हुए मैंने महसूस किया है कि दूसरों की सेवा करना ही मेरे लिए सच्ची खुशी का स्रोत बना है. अब मैंने गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में अपनी नई जिम्मेदारी का निर्वहन करना शुरू कर दिया है, मैं अपने 6.5 करोड़ गुजराती भाइयों और बहनों की भलाई और खुशी के लिए अपनी सारी ऊर्जा और क्षमताओं को समर्पित करने को तत्पर हूं"*

**भूपेंद्र पटेल**

*मुख्यमंत्री, गुजरात*



नंदन दवे

एएनआइ

## तृषा

*अभिनेत्री*

चेन्नै जैसे शहर में रहना मुझे बहुत खुशी देता है. मैं 100 फीसद खांटी चेन्नै वाली लड़की हूं. मेरा जन्म और पालन-पोषण यहीं हुआ. हालांकि यह एक बड़ा, वैश्विक शहर है, लेकिन यह मध्यम वर्ग के लोगों को भी शांतिपूर्ण जीवन के लिए जगह और मौका देता है. शहर में बिड़ला तारामंडल, कपालेश्वर मंदिर और पार्थसारथी मंदिर जैसे दर्शनीय स्थलों से मुझे खुशी मिलती है. जैसे कि समुद्र के किनारे खूबसूरत ईस्ट कोस्ट रोड (ईसीआर) पर धीरे-धीरे ड्राइविंग करने से खुशी मिलती है. कभी-कभी मैं अपनी कार रोक देती हूं और पानी की ओर थोड़ा टहल लेती हूं. और समुद्र के सामने खड़ा होना—यह कितना स्वप्नमय लगता है''

## चेतन भगत

*लेखक*

''**जो चीजें मुझे खुश करती हैं,** वे तीन तरह की होती हैं. एक तो रोजमर्रा की आमफहम चीजें मुझे खुश करती हैं. मसलन, रात की अच्छी नींद, अच्छे, हवादार मौसम में टहलना, एक ऐसा दिन, जब मुझे लगे कि मैं सृजनात्मक हूं. दो, लक्ष्य निर्धारित करना और उन्हें पूरा करना, जो मेरे लिए मायने रखता है, वह एक और तरीका है, जिससे मैं खुशी महसूस करता हूं. एक नई किताब लिखना, इसे अच्छी तरह से पाठकों के लिए जारी करना, अपना यूट्यूब चैनल शुरू करना, अपनी जीवन शैली में नियमित रूप से चलने वाली दिनचर्या को शामिल करना—ये सभी लक्ष्य हैं, जिन्हें मैंने हाल ही में अपने जीवन में जोड़ा है, सफलता के लिए नहीं, बल्कि खुशी की भावना के लिए, जो तब आती है, जब मैं उन्हें पूरा कर सकता हूं. तीन, जिन लोगों से मैं प्यार करता हूं, उनके साथ रहने से मुझे खुशी मिलती है. परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों के साथ काम करना मुझे पसंद है—ये सभी लोग मेरे जीवन में खुशियां भरते हैं, और अंततः ये वे लोग हैं, जो मायने रखते हैं.''

शैलेन्द्र पांडे

## पॉल पी. जॉन

*चेयरमैन, जॉन डिस्टिलरीज*

*''शराब कारोबार के शुरुआती दिनों में मैं खुश नहीं था. मैं जो बनाता, वे सब बड़े पैमाने पर तैयार होने वाली सामान्य और सस्ती चीजें थीं. जब मैं वाइन और सिंगल माल्ट के मार्केट में आया तो चीजें बदल गईं. लोगों को कुछ ऐसा देना जिसे चखने के बाद वे आनंदित हों, मुझे बहुत खुशी और संतुष्टि देता है. भारत में हम ब्लेंडेड व्हिस्की और ढेर सारे सोडा वाटर के आदी रहे हैं. मुझे बहुत खुशी होती है जब मैं लोगों को यह बता पाता हूं कि कैसे छोटे घूंट और बिना सोडा मिलाए अपने सिंगल माल्ट का आनंद लें. मैं आतिथ्य व्यवसाय में भी हूं और मुझे अपने होटलों के लिए आर्टवर्क चुनना पसंद है. लेकिन मुझे सबसे ज्यादा खुशी तब होती है जब मैं अपने आसपास के लोगों के चेहरे पर मुस्कान ला पाता हूं''*

इंस्टाग्राम

## सुष्मिता देव

*तृणमूल कांग्रेस नेता*

***''खुशी तो हमारे भीतर ही है, हालांकि हम में से ज्यादातर लोग इसे बाहर, दूसरे लोगों के साथ और तरह-तरह की स्थितियों में खोजते-तलाशते हैं. मेरी व्यक्तिगत खुशी आंतरिक रूप से मेरे जीवन से संतुष्ट होने और यह जानने से जुड़ी है कि जिन लोगों से मैं प्यार करती हूं वे खुश हैं, या कम से कम दुखी नहीं हैं. पेशे के लिहाज से मेरी खुशी सीधे तौर पर उन लोगों के लिए किए गए मेरे कार्यों से जुड़ी है जिनका मैं प्रतिनिधित्व करती हूं. कोई भी पद और पदवी हो लेकिन मेरी अपनी कोई व्यक्तिगत उपलब्धि न हो तो उसका मेरे लिए कोई अर्थ नहीं. यह जानकर कि मेरे लोगों की मुझसे जो अपेक्षाएं थीं, उन्हें पूरी करने में मैंने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, मुझे इस बात से बड़ी खुशी मिलती है''***

बंदीप सिंह

## कोनराड के. संगमा

*मुख्यमंत्री, मेघालय*

***''जनसेवा का क्षेत्र आपसे बहुत अधिक अपेक्षाएं रखता है और गलती पर अक्सर माफी भी कम ही मिलती है. सभी को खुश रखना बहुत कठिन है. जनसेवा में शत-प्रतिशत देने और उनके भले के लिए प्रतिबद्धता की खातिर व्यक्ति को उन सारी चीजों का आनंद लेना चाहिए जो कुछ भी वह करता है. लेकिन मैं बहुतों के जीवन में सकारात्मक और ठोस बदलाव ला सकता हूं, यह एहसास मुझे बहुत खुशी देता है. एक लंबी ड्राइव, दोस्तों के साथ लंच या परिवार के साथ डिनर भी बहुत खुशी देने वाला हो सकता है. परिजनों, दोस्तों के साथ बिताया गया पल मुझे बेहद खुशी देता है क्योंकि मेरे पास उनके साथ ज्यादा समय बिताने की सुविधा नहीं है. संगीत सुनने या सुबह की सैर जैसे खुद के साथ बिताए पल भी खुशी देने वाले हो सकते हैं. प्रियजनों के साथ लाइव संगीतमय प्रस्तुति देखने को मिल जाए तो फिर बात ही क्या!''***

रोहित चावला

## सोनू निगम

*गायक*

''दुनिया में खुशी और उसकी प्राप्ति को अमूमनन गलत संदर्भों में समझा जाता है. खुशी ही सही मायनों में जीवन को पूर्णता देती है. खुशी और आनंद के बीच फर्क को कम ही लोग समझते हैं. खुशी किसी वस्तु या व्यक्ति पर निर्भर करती है पर आनंद भीतर से उपजता है. मैंने दो तरह के खुशमिजाज लोग देखे हैं—पहले, जिनमें मेरे बेटे नेवान की तरह स्पष्टता और कृतज्ञता का भाव पैदाइशी है; दूसरे, जिन्होंने जीवन यात्रा के दौरान कृतज्ञता और प्रशंसा के भाव आत्मसात किए. मैं दूसरी श्रेणी का हूं. आनंद को आत्मा से महसूस किया जाता है. यह बहुत सुकून देने वाला होता है.''

सुजीत जायसवाल/एएफपी

## लोगों की राय

*''मेरी बेटी और मेरा बेटा मुझे सबसे ज्यादा खुशी के पल देते हैं. मुझे अपने पिता से बहुत लगाव था, जो एक जेल अधिकारी थे और उनकी मृत्यु मेरे लिए एक बड़ा सदमा थी. मैंने अपने बेटे का नाम गुहान दास अपने पिता के नाम पर रखा है और मुझे ऐसा लगता है कि मेरे पिता का मेरे बेटे में पुनर्जन्म हुआ है. इसलिए मेरे बच्चों की मौजूदगी और उनसे निकटता मुझे बहुत खुशी देती है. जब मैं अपने बच्चों के साथ अपने घर के बगीचे में घूमता हूं, तो मैं पूरी दुनिया को भूल जाता हूं''*

**शिव कार्तिकेयन**

*अभिनेता*

''काम से मुझे खुशी मिलती है. मैंने खुद को अपने काम से इस तरह से जोड़ दिया है कि मुझे लगता है कि जब मैं अपने लोगों, अपने निर्वाचन क्षेत्र के लिए काम कर रही हूं तो मुझे सबसे ज्यादा खुशी होती है. आज मैं जो कुछ भी हूं और जो कुछ भी मैंने हासिल किया है, वह अपने काम की वजह से ही. सब कुछ वायवीय है—आएगा और जाएगा, लेकिन किसी का काम, वह उसकी विरासत है, जिसे वह अपने पीछे छोड़ कर जाता है''

**मिमी चक्रवर्ती**

*अभिनेत्री, गायिका और तृणमूल कांग्रेस सांसद*

*''व्यक्तिगत स्तर पर देखें तो परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताने, पसंदीदा शहर में घूमने, अपने कुत्तों के साथ खेलने, पीजी वुडहाउस को पढ़ने और शानदार संगीत सुनने में मुझे खुशी मिलती है''*

**नौशाद फोर्ब्स**

*को-चेयरमैन, फोर्ब्स मार्शल प्रा. लि.*

कमर सिद्दीकी

## नुसरत जहां

*अभिनेत्री एवं तृणमूल कांग्रेस सांसद*

*"खुशी मन की एक दशा है. मैं हमेशा सकारात्मक सोच के साथ खुश रहने की कोशिश करती हूं. हालांकि, छोटी-छोटी चीजें, जैसे कुछ ऐसा करने में सक्षम होना, जिससे दूसरों के जीवन में बदलाव आए, मुझे खुशी मिलती है, मिसाल के तौर पर, किसी जरूरतमंद परिवार को राशन भेजना, किसी को शिक्षा या नौकरी दिलाने में मदद करना. व्यक्तिगत स्तर पर कहूं तो अच्छा खाना मुझे खुश करता है. यह मन को बेहतर महसूस कराने का एक अच्छा त्वरित उपाय है. मुझे खाली समय में खाना पकाना भी पसंद है. मुझे घर का सादा खाना पसंद है और मैं किसी भी मीठी चीज की दीवानी हूं. मिठाइयां मेरी कमजोरी हैं."*

**"मैं कई मौकों पर और कई तरह से** खुशी महसूस करती हूं—निश्चित रूप से जब गंभीर रूप से बीमार रोगी ठीक हो जाते हैं, खासकर बच्चे. जब मैं टेलीमेडिसिन को व्यापक होते देखती हूं, ड्रोन से अंग और ग्लूकोमीटर पहुंचते देखती हूं, तो खुशी होती है...
जब मैं सूर्योदय, इंद्रधनुष, विशाल पहाड़ों और लहरों को तट से टकराते हुए देखती हूं, तो भी मैं उत्साहित महसूस करती हूं. या जब मैं एक योग मुद्रा को पूर्ण करती हूं, एक दिन में 10,000 कदम चल लेती हूं और वजन तौलने वाली नामुराद मशीन आधा किलो वजन कम दिखाती है. खुशी देने वालों की सूची में सबसे ऊपर मेरे माता-पिता, परिवार और दोस्तों का साथ है. वे मेरे जीवन को पूर्णता प्रदान करते हैं और हर दिन को इतना समृद्ध और विशेष बनाते हैं"

## संगीता रेड्डी

*जॉइंट मैनेजिंग डायरेक्टर, अपोलो हॉस्पिटल्स ग्रुप*

राजवंत रावत

## नवनील दास

*फैशन डिजाइनर*

''**महामारी ने हमें अपने** परिवार और दोस्तों से जुड़े रहने और उनका ख्याल रखने की अहमियत सिखाई. मैं मानता हूं कि खुशी ऐसी चीज है जिसे वर्तमान में जीना और अनुभव करना होता है. जब से घर मानव जीवन का प्रधान हिस्सा बन गए, हमने जगहों और घरों को डिजाइन करना शुरू किया है. कपड़ों के साथ हम होम फर्निशिंग, साजो-सामान और टेक्सटाइल भी डिजाइन कर रहे हैं. हम घर की जगहों को कुछ ज्यादा सुखद, आरामदायक और खुशी से ओतप्रोत बनाने की कोशिश कर रहे हैं''

## अरुणा साईराम

*कर्नाटकी गायक और संगीतकार*

''मेरी खुशी रिश्तों से जुड़ी है. गायक होने के नाते सबसे पहले मैं जब गाती हूं तो अपने प्रेक्षकों के साथ संगीत का आनंद साझा करती हूं. जब में ध्यान की मनोदशा में प्रेक्षकों या श्रोताओं में मुस्कराहटें देखती हूं या उनकी 'वाह-वाह' सुनती हूं, तो मुझे खुशी मिलती है. दूसरे, अच्छे रिश्ते और हरेक को क्षमा खुशी का चट्टानी आधार है''

## रंजन गोगोई

*भारत के पूर्व प्रधान न्यायाधीश*

*''खुशी आत्म-बोध की दिशा में एक सतत यात्रा है. यह अपना जीवन जीने का सच्चा अर्थ और मूल्य पाने की तलाश है. इस यात्रा में कोई समझौता नहीं है, क्योंकि खुद अपनी शर्तों पर जीवन जीना खुशी का सच्चा सार है. यह उन चीजों को करने से मिलती है जिन्हें आप उचित समझते हैं. यह नैतिक उद्यम नहीं बल्कि अपनी जिंदगी को दूसरों के लिए सार्थक बनाने की अनवरत प्रक्रिया है. मैं यह उद्देश्य प्राप्त कर सकता हूं या नहीं, यह सबसे अहम नहीं है. मुझे खुशी इस बात से मिलती है कि मैं खालिस ईमानदारी से इस यात्रा में हूं. अगर यह ईमानदार यात्रा है तो मेरे काम और जीवन के संपर्क में आने वाले हर किसी को इससे आनंद मिलेगा''*

## आर.सी. भार्गव

*चेयरमैन, मारुति सुजुकी*

''खुशी मन की वह अवस्था है जिसमें आप महसूस करते हैं कि ईश्वर अपनी जगह पर है और दुनिया में सब अच्छा-भला चल रहा है. मेरी लंबे वक्त की खुशी का स्रोत शायद यह एहसास है कि मारुति सुजुकी के माध्यम से मैं दसियों हजारों लोगों की जिंदगी और भविष्य बदलने के लिए काफी कुछ जिम्मेदार था. भारत को बदलते और आखिरकार ऊंची आर्थिक वृद्धि का सही रास्ता अपनाते देखना मुझे अत्यधिक संतोष देता है. और जब भी मैं इसमें थोड़ा-बहुत योगदान दे पाता हूं, मैं खुशी महसूस करता हूं. मेरे बच्चों और खासकर मेरे नाती-पोतों सहित मेरा परिवार मेरे लिए खुशी का बड़ा स्रोत है. अपने नाती-पोतों को बड़ा होते देख बहुत खुशी होती है''

बंदीप सिंह

## हंसिता भट्ट

ऐक्टर

''मेरे जीवन का मंत्र हमेशा खुश रहना और चारों ओर जीवंतता और खुशियां फैलाना है. मैं सबसे ज्यादा खुश होती हूं जब मेरे आसपास सकारात्मकता होती है. मेरे काम को जब लोग सराहते हैं तो भी खुशी होती है. प्रकृति के अजूबों ने मुझे हमेशा आकर्षित किया है, तभी मुझे उसके करीब जाने और उसके एहसास में बहुत मजा आता है. मैं खाने की भी शौकीन हूं. लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मुझे लगता है, जब आप भीतर से खुश होते हैं तो बाहरी दुनिया की खुशी आपको ढूंढती है.''

अजहर खान/गेट्टी इमेजेज

बंदीप सिंह

***''सब कुछ निबट जाने के बाद आपके पास होता है बस परिवार, सबसे प्रिय मित्र-दोस्त और जादुई स्मृतियां— यह मेरा व्हाट्सऐप इंट्रो है. और ट्विटर पर मेरा स्टेटस कहता है वह यह कि मैं जो कर रहा हूं खुशी से कर रहा हूं. जी हां. यह 2021 है. और मैं जिंदगी के सबसे खुशनुमा मुकाम पर हूं. निजी तौर पर भी. पेशे के लिहाज से भी. और राजनैतिक तौर पर भी. छोटी-छोटी बातों से परेशान मत रहो. कौन लगातार निंदा-कानाफूसी कर रहा है, यह देखकर नाहक आशंकाएं मत पालो. दिन भर पकाई जाती रही तमाम क्षुद्रताओं के लिए कंट्रोल-ऑल्ट-डिलीट दबाना मत भूलो. उस ऊपर वाले का शुक्रिया कि एक और दिन अच्छा बीत गया. यहां आकर खुश हूं. बेहद खुश''***

## डेरेक ओ'ब्रायन

*राज्यसभा में तृणमूल कांग्रेस के संसदीय दल के नेता*

रुबेन सिंह

## तेजस्वी यादव

*बिहार विधानसभा में नेता विपक्ष, राजद नेता*

"खुशी केवल मन की स्थिति नहीं है, बल्कि यह एक समग्र विचार है. खुशी के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज चौतरफा भलाई है. इसलिए, खुशी का मेरा विचार एक समावेशी प्रक्रिया का हिस्सा बनना और चलाना है, जो सब के लिए भलाई सुनिश्चित करता है. चकाचौंध वाली घटनाओं, मीडिया के बयानों और वास्तविकता का सिर्फ एक हिस्सा दिखाकर खुशियों का भ्रम बनाया जा सकता है, लेकिन असली खुशी तब होती है, जब लोग अपनी बुनियादी जरूरतों को पूरा कर सकें और गरिमा के साथ जीवन जी सकें. यह कुछ ऐसा है, जो मैंने अपने पिता लालूजी से सीखा है, जो न केवल खुद खुश रहते हैं बल्कि अपने आस-पास के सभी लोगों को भी खुश करते हैं और उन्हें सशक्त बनाते हैं"

सुशांत सिन्हा

*"जब हम में से अधिकांश लोग घर पर फंस गए थे और कठिन समय से गुजर रहे थे तो मुझे एहसास हुआ कि जो मुझे खुश करता है, वह है लोगों को हंसाना. इस तरह मैंने कोविड से बचे लोगों के लिए शो करने का फैसला किया. इसने लोगों को कम से कम उन 30 मिनटों के लिए अपनी समस्याओं को भुला दिया. अपनी पत्नी से भी मैं अक्सर दूर रहकर उसे खुश करने की कोशिश करता हूं. जैसे अभी मैं इस प्रोजेक्ट के लिए बाहर हूं, और इस वजह से सिर्फ 40 दिनों के लिए उससे दूर हूं क्योंकि महामारी के दौरान वह मेरा थोबड़ा देख-देखकर तंग आ गई थी...मैं अपने बच्चों से बस इतना ही पूछकर उन्हें भी खुश रखता हूं कि वे किससे बात कर रहे हैं और किस बारे में बात कर रहे हैं. मेरी खुशी का पैमाना काफी हद तक यही रहा है"*

## अमित टंडन

*स्टैंडअप कॉमेडियन*

*"मुझे पढ़ने से उत्साह, खुशी और परमानंद की अनुभूति होती है. पढ़ना एक अनूठा अनुभव है. लोग कहते हैं कि हम किताबें पढ़ते हैं. मेरा मानना है कि किताबें भी हमें पढ़ती हैं. वे हमें खुद को बेहतर तरीके से जानने में मदद करती हैं. किताबें हमें ऐसे अनुभव प्रदान करती हैं जो हम अन्यथा नहीं करते. वे हमारे विचारों को प्रज्ज्वलित करती हैं. मैं किसी भी शैली विशेष के बारे में बात नहीं कर रही. मुझे हर तरह की किताबों से प्यार है. मुझे लिखना पसंद है, लेकिन पढ़ना बहुत अधिक रोमांचक है"*

## के.आर. मीरा

*लेखिका*

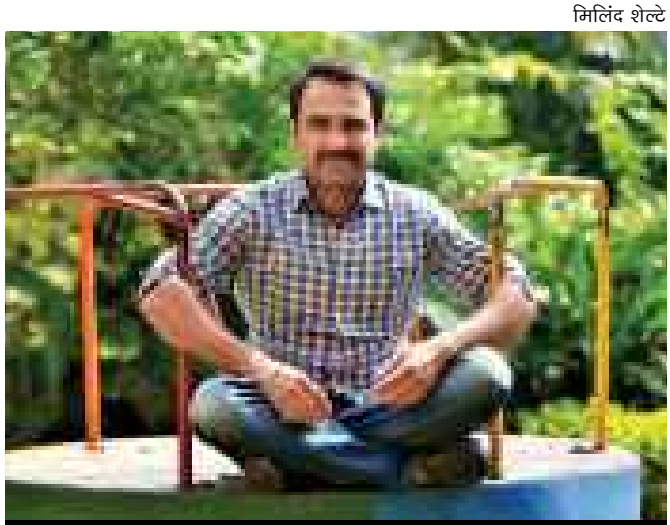
*''खुशी कई रूपों में अनुभव की जाती है. अपनी बेटियों को खुश देखकर ही मैं खुश हो जाता हूं. जब वे कुछ हासिल करती हैं तो मुझे इससे खुशी होती है कि काश मैं भी वही हासिल कर पाता. एक अच्छी तरह से डिजाइन किए गए स्थान का अनुभव करना खुशी की बात है और इससे भी ज्यादा अगर इसे मैंने डिजाइन किया है. इतालवी कैफे के बाहर एक कप अच्छी-सी एस्प्रेसो कॉफी के साथ फुटपाथ पर बैठना बेहद खुशी देता है. खुशी बड़ी चीजों के साथ-साथ छोटी चीजों में भी समान रूप से अनुभव की जाती है''*

**संजय पुरी**

*प्रधान आर्किटेक्ट, संजय पुरी आर्किटेक्ट, मुंबई*

मिलिंद शेल्टे

मिलिंद शेल्टे



यह कठिन सवाल है. प्रकृति को जब मैं उसके मूल रूप में देखता हूं तो मुझे बहुत खुशी होती है—जंग को, झरने को, पानी को बिना प्रदूषित हुए और उसके मूल रूप में, प्राकृतिक प्रवाह के साथ. प्रकृति मुझे खुशी देती है. वह मुझे आकर्षित करती है. लोगों के मुस्कुराते चेहरे भी मुझे खुशी देते हैं. अभिनय तो खैर, पेशा ही है. उसमें जब कभी-कभी अच्छा दृश्य होता है तो मजा आता है उसको करते हुए. लेकिन मेरी खुशियों का स्रोत यही हैं: प्रकृति, लोग और रिश्ते. इसके अलावा, प्रेम मुझे खुशी देता है, वह एक जन का हो, समाज का हो, कैसा भी हो''

**पंकज त्रिपाठी**

*अभिनेता*

**कार्ति**

*अभिनेता*

**''प्रकृति की गोद में** रहने से मुझे बेहद खुशी मिलती है. बहुत-से लोग सोचते हैं कि प्रकृति का मतलब समंदर, जंगल, बर्फ वाले खूबसूरत पहाड़ या विशाल झरने जैसे सुंदर स्थान हैं. लेकिन मेरे लिए यह केवल ऊटी या आल्प्स पर्वत जैसी जगह नहीं है, मुझे सहारा रेगिस्तान भी पसंद है और मैं इसकी गर्मी का भी भी उतना ही आनंद लेना चाहता हूं''

लोगों की राय

दनिश जस्सावाला

*''मुझे वास्तव में प्रसन्न करने वाला भोजन वह है जो दिल से पकाया जाता है, जिसके पीछे किसी को तृप्त करने का भाव होता है. किसी फैंसी रेस्तरां में खाने की बजाए मुझे किसी के घर में मेहमान के रूप में खाकर ज्यादा खुशी होगी. मेरे कोचीन वाले घर में पके खाने की तो बात ही मत पूछिए. मैं चाहे किसी रेस्तरां की रसोई में होऊं या पूरे भारत में नए भोजन की खोज में यात्रा कर रहा होऊं, मैं बस सकारात्मक लोगों और अनुभवों से घिरा रहना चाहता हूं. भावनात्मक, बौद्धिक, आध्यात्मिक रूप से निरंतर विकास की स्थिति में रहना चाहता हूं''*

**थॉमस जकारियाज**

*शेफ*

सुबीर हल्दर

**बिक्रम घोष**

*तबला वादक*

खुशी जीवन को संतुलित करती है, मेरा संगीत, जो मेरा जुनून और पेशा है, मेरी पत्नी जया, दो बच्चे, मेरी मां, मेरे दोस्त- दशकों से इन सबके बीच संतुलन से मुझे खुशी मिलती है. ये सभी एक व्यक्ति के रूप में भी मेरे विकास का एक बड़ा हिस्सा रहे हैं.

खुश रहने की कोशिश करना एक कसरती काम की तरह है. अगर हमें ब्रह्मांड में विश्वास और यह भरोसा है कि वहां कुछ अच्छा है, तो आप उसे देखना शुरू कर देते हैं. मुझे अपने दोस्तों के साथ मस्ती करना पसंद है और हम अक्सर फिल्में देखने जाते हैं और पुराने दिनों की तरह थोड़ा चिल्लाते हैं. दोस्तों के साथ घूमना हमेशा खुशी की बात होती है, क्योंकि वे यह नहीं देखते कि आप पेशेवर रूप से कौन हैं, बल्कि व्यक्ति के रूप में आप कौन हैं''

*''मेरे लिए खुशी वह है, जब आप अपने जीवन और अपने आस-पास के लोगों को देखते हैं और भीतर एक गहरा कृतज्ञता भाव महसूस करते हैं...मैं अपने काम से अपनी खुशी प्राप्त करता हूं, अपने बेटों, माता-पिता और दोस्तों के साथ अच्छा समय बिताता हूं और पढ़ाई, लिखाई, यात्रा, गोल्फ, बागवानी, योग / ध्यान और आध्यात्मिक खोज जैसे गैर-पेशेवर दिलचस्पियों में खुशी महसूस करता हूं''*

**संदीप अग्रवाल**

*संस्थापक और सीईओ, ज़ूम टेक्नोलॉजी*

विवान मेहरा

# आखिर क्यों अहम है *सकल राष्ट्रीय आनंद*

**दाशो कर्मा उरा**

कोई देश हमेशा एक ऐसी स्थिति में होने की कल्पना ही कर सकता है जहां मनुष्य पूरे जतन से आमूलचूल बदलाव का अनुभव करते हुए शांति और निश्चिंतता की अवस्था में पहुंच जाए. भूटान ने अपने लिए कुछ ऐसी ही स्थिति में पहुंचने का सपना देखा. मगर ऐसे कुलांचे भरते सपनों का इम्तिहान तब होता है जब वे मौजूदा महामारी सरीखी आकस्मिक विपदा से घिर जाते हैं. लोगों का ख्याल रखने का मतलब सबकी खुशी की हिफाजत करना हो जाता है. महामहिम राजा जिग्मे खेसर ने हमें दिखाया कि इस महामारी के दौरान प्रभावशाली और संपूर्ण लचीले कार्यक्रम के जरिए लोगों की देखभाल कैसे की जा सकती है. न मौत कहर बरपा सकी और न उम्मीदें टूटनें पाईं. यह सब कुछ सकल राष्ट्रीय आनंद (ग्रॉस नेशनल हैपीनेस/जीएनएच) की सामूहिक चेतना के कारण हुआ. इसकी स्थापना उनके पिता यानी चौथे राजा ने की थी. उनकी सामाजिक बुद्धिमता की झलक देता यह भविष्यदर्शी एजेंडा आज भी कायम है.

थिंपू में हैप्पी यंग मोंक

हमारे मन और शरीर की पूरी क्षमता और इन दोनों का गहरी शांति, निश्चिंतता और प्रसन्नता की ओर बढ़ने वाला मार्ग, जीएनएच में यही सब बातें तो आती हैं. यह हमें कष्ट और पीड़ा के बहुत-से स्रोतों की भी याद दिलाता है, जैसे भौतिक अभाव, घनिष्ठ रिश्तों का टूटना, निजी आघात और साधन तथा साध्य के बीच चुनने की उलझन.

सभी बच्चों की सार्वभौम आकांक्षा खुशी-खुशी बड़ा होना, लंबी और खुशहाल जिंदगी जीना और अंत में शांति से नश्वरता का सामना करना है. यह जीएनएच का भी हिस्सा है, पर इसमें यह भी बताया गया है कि हम जिस युग में रह रहे हैं, वहां हमारा सामना ऐसे मुद्दों से है जिनका सरोकार मनुष्य की निजी चिंताओं से कहीं ज्यादा बड़ा है. हर तरह की भविष्यवाणियां यही कहती आ रही हैं कि मनुष्य के उपभोग के बोझ से कुचली पृथ्वी, हम जानते ही हैं कि मर रही है और इसके दुष्प्रभाव अब तक हमारी जिंदगी को सहारा देते आए जैविक वायुमंडल पर भी पड़ रहे हैं. इसलिए जीएनएच व्यक्तियों और सरकार के स्तर पर दो चीजों में गहरा संतुलन साधने का जरिया है: एक तो आमदनी यानी भौतिक उपलब्धि की चरम सीमा जिसे जीडीपी कहते हैं (जो कि अब लगता है अपनी अप्रत्याशित

**खुशी का मंत्र**

*"जीएनएच अतिरिक्त पैमाने जोड़ता है, मसलन मनोवैज्ञानिक सेहत, सामुदायिक जीवंतता, समय का संतुलन और पर्यावरणीय तथा सांस्कृतिक संरक्षण"*

रूप से लंबी जिंदगी के अंत की तरफ बढ़ ही रही है) और दूसरे, मनुष्य के आंतरिक वैभव के वे अमूर्त पहलू, जिनका बाजार के अर्थशास्त्र से दूर-दूर तक कोई ताल्लुक नहीं.

आम आदमी के वास्ते होने वाले खर्च के बारे में विचार करने के लिए एक नया फ्रेमवर्क देते हुए जीएनएच कुछ ऐसे पहलू जोड़ देता है, जो अमूमन विकास की हमारी परंपरागत सोच में शामिल ही नहीं होते. मसलन, मानसिक स्वास्थ्य, सामुदायिक जीवंतता, समय का संतुलित उपयोग, पर्यावरण और संस्कृति का संरक्षण (जो अपने आप में अहम हैं). मनुष्य की प्रसन्नता को फलते-फूलते समुदायों, परिवारों और चेतन जगत के जीवनदायी रिश्तों से भी ताकत मिलती है, जिनके साथ वे लेन-देन या व्यवसाय से हटकर आदान-प्रदान करते हैं. लोग अपनी मानसिक अवस्था को आमूलचूल बदलकर उदारता, विश्वासपात्रता, करुणा और उदात्तता की तरफ ले जाने को लालायित होते हैं. साथ ही, लोग सांस्कृतिक और ऐतिहासिक प्राणी होने के नाते मूल्यों, बोलियों, शिल्पकारी के हुनरों और पहचानों को कायम रखते हैं, जो उन्हें गरिमा और मनोबल तथा बदलाव के असीम सागर में सहारा और ठिकाना देते हैं.

मनुष्य की बेहतरी के लिए उसकी रोजमर्रा की जिंदगी में एक गति-लय-ताल की खास अहमियत होती है. लोग अपने 24 घंटे में समय का सदुपयोग स्वैच्छिक कार्यों, शारीरिक गतिविधि और मानसिक जीवंतता, सार्थक कामों और सुकून भरे दिन के आखिर में नई ऊर्जा देने वाली पर्याप्त नींद के बीच संतुलन बिठाने में करते हैं. इस सभी के साथ कई और चीजों को जीएनएच के पैमानों में स्वीकार किया गया है, जो समाज के लिए स्पष्ट दिशासूचक का काम करते हैं.

## जीएनएच का पैमाना और उपयोग

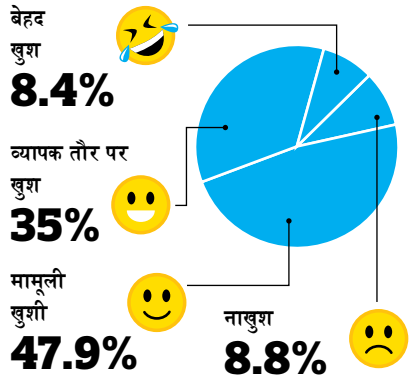
जीएनएच और इसके पैमाने में नौ क्षेत्रों की अवधारणा प्रमुख है. ये नौ क्षेत्र हैं: मानसिक स्वास्थ्य, सामुदायिक जीवंतता, समय का उपयोग, पारिस्थितिकीय विविधता, सांस्कृतिक लचीलापन, अच्छा राजकाज, शिक्षा, स्वास्थ्य और रहन-सहन का स्तर. जाहिर है, इन सभी क्षेत्रों में और उनके बीच अंतर्निर्भरता और अरैखिक संबंध है. हर पांच साल में होने वाला जीएनएच सर्वे नमूने के तौर पर 8,000 घरों से जानकारी इकट्ठा करता है और फिर इसे भूटान की पंचवर्षीय योजना में जोड़ा जाता है. नौ क्षेत्रों के कोई 277 परिवर्तनशील घटकों की गणना करने के बाद जीएनएच सूचकांक और संकेतक अपडेट किए जाते हैं. सरकार जीएनएच पैमाने के सभी हिस्सों को पांच तरीकों से लागू करती है. इनका इस्तेमाल पांच साला योजना के लक्ष्य तय करने, स्थानों को बजट आवंटित करने, नीतियों की जांच-पड़ताल करने, क्षेत्रों के लक्ष्य तय करने और कॉर्पोरेट के कामकाज का मूल्यांकन करने के लिए होता है.

पहला, प्रगति का हरेक सूचकांक राष्ट्रीय आईना है जिसमें देखा जा सकता है कि हमारा प्रतिबिंब समय के साथ सुधरा या बिगड़ा है. 2010 और 2015 के बीच 12 जीएनएच संकेतकों के प्रदर्शन में सुधार आया और इसलिए समग्र 2015 जीएनएच सूचकांक बेहतर हुआ. सकारात्मक बदलाव दिखाने वाले संकेतकों में हर महीने स्वस्थ दिनों की संख्या, नींद का समय, मानसिक सेहत, साक्षरता दर, पारिस्थितिकीय विविधता, बिजलीकरण और रोड कनेक्टिविटी, आवास और संपत्ति शामिल थे. मगर मनोवैज्ञानिक कुशलक्षेम क्षेत्र के कुछ संकेतकों में गिरावट आई क्योंकि नकारात्मक भावनाएं बढ़ीं और सकारात्मक भावनाएं घट गईं. सामुदायिक जीवंतता क्षेत्र के अंकों में भी गिरावट आई, क्योंकि उन पांच सालों में धन और समय के दान के जरिए आदान-प्रदान के रिश्तों में कमी दर्ज की गई.

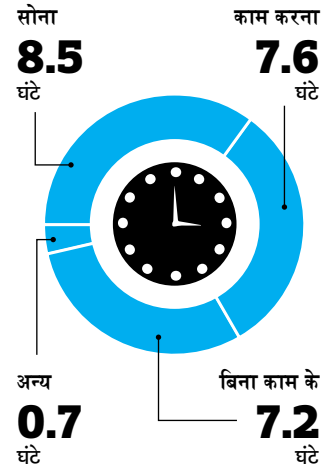
दूसरे, जीएनएच सूचकांक स्थानीय सरकारों को बजट के आवंटन में प्राथमिकता वाले मापदंड का काम करता है. यह पूंजीगत बजट के 40 फीसद आवंटन को प्रभावित करता है. जीएनएच जिन इलाकों में खराब अंक दर्शाता है, उनकी स्थानीय सरकारों को

# कितना *खुश है* भूटान?

*जीएनएच सर्वे में इस पर्वतीय देश के 8,000 परिवारों का मानक लेकर अध्ययन किया जाता है*




# भूटानी कैसे करते हैं *समय का उपयोग*




# कुछ *चौंकाने वाले* निष्कर्ष?

- अनपढ़ लोगों के मुकाबले पढ़े-लिखे लोग ज्यादा खुश
- गांवों में रहने वाले लोगों के मुकाबले शहरों में रहने वाले लोग ज्यादा खुश
- दूसरे किसी काम /पेशे वालों के मुकाबले किसान अपेक्षाकृत कम खुश
- महिलाओं के मुकाबले पुरुष ज्यादा खुश

स्रोतः 2015 जीएनएच सर्वे

# प्रसन्नता का *पैमाना*

*भूटान का प्रसन्नता सूचकांक चार स्तंभों—राजनीतिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और पर्यावरणीय—के इर्दगिर्द ढले नौ क्षेत्रों के कई सारे संकेतकों पर विचार के बाद बनाया गया*

## सूचकांक और उनके भारांश

### मनोवैज्ञानिक सेहत
जीवन का संतोष 1/3
सकारात्मक भाव 1/6
नकारात्मक भाव 1/6
आध्यात्मिकता 1/3

### स्वास्थ्य
अपने से देखी-जांची गई स्वास्थ्य की स्थिति 1/10
स्वस्थ दिनों की संख्या 3/10
अक्षमता 3/10
मानसिक स्वास्थ्य 3/10

### समय का उपयोग
काम 1/2
नींद 1/2

### शिक्षा
साक्षरता 3/10
स्कूल की पढ़ाई 3/10
ज्ञान 1/5
मूल्य 1/5

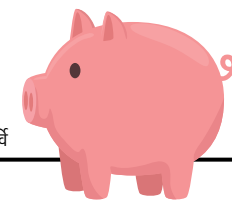
### सांस्कृतिक विविधता और जिजीविषा
जोरिग चुसुम कौशल (दस्तकारी का हुनर) 3/10
सांस्कृतिक भागीदारी 3/10
मातृ भाषा का प्रयोग 1/5
दृगलाम नाक्झा (आचार संहिता) 1/5

### अच्छा राजकाज
राजनैतिक भागीदारी 2/5
सेवाएं 2/5
राजकाज का प्रदर्शन 1/10
मौलिक अधिकार 1/10

### सामुदायिक जीवंतता
दान (समय और धन) 3/10
सुरक्षा 3/10
सामुदायिक संबंध 1/5
परिवार 1/5

### पारिस्थितिकीय विविधता और उसकी आंतरिक शक्ति
वन्यजीवन का नुक्सान 2/5
शहरी मुद्दे 2/5
पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी 1/10
पारिस्थितिकीय मुद्दे 1/10

### रहन-सहन का स्तर
आय 1/3
संपत्तियां 1/3
आवास 1/3



स्रोतः 2015 जीएनएच सर्वे

ज्यादा संसाधन दिए जाते हैं.

तीसरे, जीएनएच की नीतिगत छानबीन के माध्यमों के आधार पर जांच करके केंद्र सरकार की नीतियां तय की जाती हैं. इन माध्यमों में 22 कसौटियां हैं, जिन्हें सुपरिभाषित प्रक्रिया के अनुसार लागू किया जाता है. सामाजिक सहारा, फुरसत का समय, आध्यात्मिक गतिविधियों का समय, सांस्कृतिक भागीदारी, मूल्य, लैंगिक समानता, आय में समानता, अधिकारों का संरक्षण और तनाव इन कसौटियों के उदाहरण हैं.

चौथा, जीएनएच सूचकांक का इस्तेमाल लागू होने के बाद बड़ी परियोजनाओं के मूल्यांकन के लिए किया जाता है. इसमें जीएनएच के सभी नौ क्षेत्रों में लाभार्थियों बनाम गैर-लाभार्थियों के ऊपर परियोजना के प्रभाव की तुलना की जाती है. मसलन, रहन-सहन के स्तर (यानी आय और संपत्तियां) और सामुदायिक जीवतंता पर किसी परियोजना का असर सबसे ज्यादा और सांख्यिकी के लिहाज से अहम है. लाभार्थियों के बीच सामुदायिक जीवतंता बढ़ गई क्योंकि परियोजना की डिजाइन ने गांवव्यापी सहकारी नजरिए को बढ़ावा दिया. मगर परियोजना के नतीजतन नींद के समय में कमी आई, जिससे समय के उपयोग पर नकारात्मक असर पड़ा. नींद का समय, मित्रों के लिए समय, सोच-विचार का समय और दूसरों की मदद करने का समय दुनिया भर में सिकुड़ा है. यह भी एक अहम चिंता है, जिसे जीएनएच ने दर्ज किया.

पांचवां, कारोबारों के जीएनएच प्रमाणन का इस्तेमाल कारोबारी कंपनियों के आकलन के लिए किया जाता है. कई सरकारी कंपनियों और कुछेक अग्रणी निजी कंपनियों ने कारोबारों के जीएनएच प्रमाणन करवाए. ब्राजील से लेकर इटली तक की कुछ विदेशी कंपनियों ने जीएनएच प्रमाणन के समग्र नजरिए को देखते हुए इसके लिए आवेदन किया.

मगर भूटान मुश्किल विकल्पों से भी दोचार है. एक तरफ वह टेक्नोलॉजी को गले लगा रहा है, जो ज्यादातर भारत से आयातित हैं (हम इन्हें रहन-सहन में सुधार की टेक्नोलॉजी कह सकते हैं). दूसरी तरफ, प्रसन्नता की टेक्नोलॉजी में भी भूटान की गहरी दिलचस्पी है, जो मोटे तौर पर व्यक्ति और उसके अंतर्मन के बीच, व्यक्ति और अन्य चेतन प्राणियों और उनके वासस्थान सहित दूसरों के बीच रिश्ते से जुड़ी है. यह यकीन बढ़ रहा है कि रहन-सहन का स्तर बढ़ाने वाली टेक्नोलॉजी मानवता के सामने मौजूद समस्याओं के बेहतर से बेहतर समाधान लाएगी. हो सकता है यह महज भ्रांति हो. भूटान की जीएनएच रूपरेखा रहन-सहन के स्तर और प्रसन्नता, दोनों की टेक्नोलॉजी को पहचानती और बढ़ावा देती है.

**दाशो कर्मा उरा थिंपू स्थित भूटान द सेंटर फॉर भूटान ऐंड जीएनएच स्टडीज के अध्यक्ष हैं और *जीएनएच ऐंड इट्स एम्स* किताब के लेखक हैं**

ग्राफिक्सः तन्मय चक्रवर्ती

# मुस्कराहट के मसीहा

**खुशी के इस अंक में देश भर के ऐसे लोगों की बानगी है, जिन्होंने दिलों को खोलने और मुस्कराहटें लाने के खास तरीके खोजे**

बंदीप सिंह

(बाएं से) आइएमगुड़गांव की नम्रिता चौधरी, प्रीति सनवल्का, स्वांजल काक कपूर, अंजलि खन्नी, गायत्री सिंह और लतिका ठुकराल

# खुशनुमा हरियाली

***खुशियों की सौगात:*** *गुरुग्राम के कंक्रीट के जंगल में हरा-भरा वन रोपने के लिए 12 साल पहले स्थापित आइएमगुड़गांव ने हजारों लोगों को जोड़ा*

**सोनाली अचार्जी**

गुरुग्राम के बादशाहपुर वन गलियारे में देसी बबूल के एक पेड़ की छाया में खड़ी 55 वर्षीया लतिका ठुकराल कहती हैं कि शहर को हरा-भरा ठौर-ठिकाना देना उनके लिए पेड़-पौधों और जीव-जंतुओं से आगे की बात है. बैंकर से पर्यावरणविद बनीं ठुकराल कहती हैं, ''काम पर पहुंचने के लिए लोग कचरे और नालियों से होकर क्यों गुजरें? यह गलियारा हाउसिंग सोसाइटियों को आपस में जोड़ता है और अब आपके घरों में काम करने वाले आते हैं, तो इस हरे-भरे जंगल से होकर आते हैं. उन्हें गरिमापूर्ण जगह मिली है और यह बात मुझे रोज खुशी देती है.''

यह तीन किलोमीटर लंबा (जल्द पांच किमी तक बढ़ाया जाने वाला है) बादशाहपुर गलियारा आइएमगुड़गांव की तीसरी बड़ी वनरोपण परियोजना है. 12 साल पहले ठुकराल ने इसकी सह-स्थापना की थी. यह इलाका कभी कचरे और भवन निर्माण के मलबे के साथ गले तक भरे नाले से बजबजाता रहता था. कचरे को खोदकर निकालने और नाले की सफाई में कामगारों को छह महीने लगे. नाले के ऊपर पक्के फर्श का रास्ता बनाने में और तकरीबन छह महीने गुजर गए. फिर दोनों तरफ करीब 17,000 पौधे रोपे गए. जगह को रिसाइकिल किए गए क्रेट और निर्माण सामग्री से खूबसूरत बनाया गया. रिसाइकिल की गई सामग्री के इस्तेमाल से इस काम को अंजाम देने की लागत कम रखने में भी मदद मिली.

## आइएमगुड़गांव

*2009 में स्थापित*

गुरुग्राम, हरियाणा

**खुशी का मंत्र**

***"मेरे लिए खुशी के पल वे हैं, जब मैं समुदाय में एकजुटता, लोगों को एक-दूसरे की मदद करते और प्रकृति को फूलते-फलते देखती हूं"***

लतिका ठुकराल

ठुकराल मुस्कराते हुए कहती हैं, "हर कुछेक हफ्तों में मैं स्थानीय सरकारी दफ्तरों में जाती हूं और फेंकी हुई चीजें निकाल लाती हूं. उनका इस्तेमाल फिर आर्ट इंस्टॉलेशन, सार्वजनिक बैठने की जगहों और यहां तक कि रिसाइकिल कचरा पेटियां बनाने में किया जाता है." उनके पीछे एक सफेद-नारंगी किनारों वाली तितली इधर-उधर ऊंची घास के पत्तों पर मंडरा रही है और मुट्ठी भर कनखजूरे दूर बबूल के पेड़ की छाल तक धीमे-धीमे जा रहे हैं. इस गलियारे के पौधे महज एक साल के हैं, तो भी यहां पेड़-पौधे और जीव-जंतु हैरतअंगेज रफ्तार से बढ़े हैं. वे कहती हैं, "पिछले हफ्ते यहां एक प्रकृतिवादी आए और उन्होंने तितलियों की 14 प्रजातियों की पहचान की."

इस कामयाबी का राज मोटे तौर पर यह है कि यहां सभी स्थानीय पौधे लगाए गए. ठुकराल कहती हैं, "हमने अरावली पहाड़ियों के मूल पेड़ों का पता लगाने के लिए बहुत रिसर्च की. फिर उनके बीज जुटाने का अभियान चलाया गया. बीज एकत्र करने के लिए हमारी टीम फल आने के दिनों में जंगली और अर्ध-जंगली इलाकों में गई. फिर हमारी अपनी नर्सरी में उनके बिरवे उगाए गए. तब कहीं जाकर वे गलियारे में रोपे गए." वे यह भी कहती हैं कि जब वाजिब और टिकाऊ पौधे सही ढंग से रोप दिए जाएं, तो पखेरू, तितलियां और भौंरे अपने आप आ जाते हैं. वे बताती हैं, "इन सभी पौधों में हफ्ते में एक बार पानी डालना पड़ता है. तीन साल बाद इसकी भी जरूरत नहीं पड़ेगी. वे खुद-ब-खुद बड़े हो सकते हैं."

उनकी टीम को अपना काफी कुछ तजुर्बा उनके अब तक के सबसे लंबे-चौड़े प्रोजेक्ट से मिला—अरावली जैव-विविधता पार्क. यह शहर के बीच 380 एकड़ में फैला जंगल है, जहां आइएमगुड़गांव ने स्थानीय बाशिंदों, स्कूल के बच्चों और कॉर्पोरेट वॉलंटियर के साथ मिलकर करीब 1,45,000 पौधे रोपे. स्वांजल काक कपूर कहती हैं, "अरावली पहाड़ियां 3 अरब साल से ज्यादा पुरानी हैं. जब हमने शहर के बीच जंगल बनाना शुरू किया, हम चट्टानों की इस धरोहर का सम्मान करना चाहते थे. उनकी अहमियत बरकरार रखना चाहते थे." कपूर और ठुकराल ने मिलकर 2009 में आइएमगुड़गांव की स्थापना की थी. वे इस एहसास से प्रेरित हुईं कि शहर में अंधाधुंध और अनियोजित शहरीकरण, प्राकृतिक वासस्थानों के विनाश, जल जमाव और नागरिक जिम्मेदारी के अभाव की वजह से जीवन की गुणवत्ता घटती जा रही थी. कपूर कहती हैं, "बदलाव तभी हो सकता है जब सभी नागरिक जागरूक हों और कदम उठाएं. हमने यहां रहने वालों में गहरी दिलचस्पी देखी. वे खुद से मदद करने और हमारे साथ काम करने के लिए आगे आए. लोग हमारी बनाई हरी-भरी जगहों से सचमुच प्यार करते हैं."

जैव-विविधता पार्क ऐसी ही नागरिक कार्रवाई का नतीजा है. आज इस पार्क में घास के मैदान, चट्टानी उभार, भूमिगत जल भरने का इलाका, प्रकृतिवादियों के लिए रिसर्च स्टेशन और अगली पीढ़ी को प्रकृति की अहमियत समझाने के लिए शैक्षणिक स्थान है. यहां पेड़ों की 106 प्रजातियां, 60 किस्म की लताएं, घास की 96 प्रजातियां हैं. पक्षियों की भी 200 प्रजातियां देखी गई हैं. आठ प्रकार के मेढक और करीब 60 किस्म की तितलियां हैं.

पिछले साल इस कल्याणकारी संस्था ने बारिश का पानी जंगलों और अहातों में ले जाने के लिए नहरें बनाने के लिए काम किया. इसका तत्काल असर पड़ा. आम तौर पर पानी में डूबी रहने वाली गोल्फ कोर्स रोड पर इस साल बिल्कुल पानी जमा नहीं हुआ. ठुकराल बताती हैं, "गोल्फ कोर्स रोड एक पहाड़ी की तलहटी में है और इसलिए पानी स्वाभाविक ही यहां जमा होगा." वे यह भी कहती हैं कि हमारी टीम को कई कॉर्पोरेट और सरकारी अफसरों से सहयोग मिला. जेनपैक्ट, मैकमाइट्रिप, इंडसइंड बैंक और अमेरिकन एक्सप्रेस उनके दानदाताओं में हैं. वे कहती हैं, "शहर में हमारा एक और हरित गलियारा है, जो पूरा हो चुका है—वजीराबाद बांध."

गुड़गांव के मशहूर गैलेरिया मार्केट के नजदीक स्थित यह 5 किमी. की पट्टी शहर के बाशिंदों के लिए स्वागतयोग्य विश्रामस्थल है. नजदीक ही हैमिल्टन कोर्ट अपार्टमेंट में रहने वाली 36 वर्षीया इंजीनियर अमृता नंदा कहती हैं, "मैं ट्रैफिक में एक घंटे फंसे रहने के बाद अपने काम से लौटती हूं और फौरन ध्यान करने के लिए पार्क की बेंच पर जाकर बैठ जाती हूं. तनाव की वजह से मुझे हाइ ब्लड प्रेशर रहने लगा, इनसोमनिया हो गया और पैनिक अटैक पड़ने लगे. मेरे डॉक्टर मुझे मेडिटेट करने को कह रहे थे, पर आपके अपने घर के भीतर इतनी आंतरिक शांति खोज पाना मुश्किल-सा लगता है. हरे-भरे गलियारे में बाहरी दुनिया से कटकर रहना आसान है. वहां हरेक पल मुझे आनंद देता है."

बीते 12 साल में ठुकराल ने अपना सारा वक्त इस काम को समर्पित कर दिया. कई चुनौतियां आईं, पर वे कहती हैं कि यहां रहने वालों ने उन पर कृतज्ञता और सराहना की मूसलाधार बारिश की. वे कहती हैं, "मेरे खिलाफ कानूनी मुकदमे दायर हुए. ये उन लोगों ने किए जो नहीं चाहते थे कि हम इन जगहों की साफ-सफाई करें. वे अपना कचरा जो यहां फेंका करते थे. मगर मैं डटी रही और जमकर लड़ी. इस काम को मैं इस तरह नहीं देखती कि मैंने क्या खोया, बल्कि इस तरह देखती हूं कि क्या पाया. मसलन, मैंने रोज जमीन पर रहकर पौधों और पक्षियों के बारे में बहुत कुछ सीखा. बीते दशक में मेरी ऊर्जा, जागरूकता और दम-खम बढ़ गया. सबसे ज्यादा खुशी मुझे यहां के हरियाणवियों के साथ हुई अपनी बातचीत से मिलती है. यह काम मैंने नहीं किया होता, तो ये अनुभव मुझे नहीं मिलते."

आइएमगुड़गांव की पाइपलाइन में अब दो बड़ी परियोजनाएं हैं. एक, 200 एकड़ और दूसरी, 80 एकड़ में पेड़-पौधे रोपने की. ठुकराल कहती हैं कि हर परियोजना के साथ केवल कुदरत ही नहीं, बल्कि समुदायिक और नागरिक जिम्मेदारी की भावना भी लगातार जोर पकड़ रही है. ■

# बेसहारों का सहारा

***खुशियों की सौगात:*** *दिव्यांग बच्चों को आश्रय और शिक्षा प्रदान करना*

**कौशिक डेका**

सितंबर की बारिश वाली दोपहर में, व्हीलचेयर पर बैठी 15 वर्षीया कामाक्षी धैर्य से किसी की प्रतीक्षा कर रही है. वह अपने दत्तक पिता कुमुद कलिता को अपने हाथ से दोपहर का भोजन खिलाने के लिए उत्सुक है. हालांकि खाने में बस दाल और चावल ही है पर प्यार का यह प्रदर्शन इसलिए भी और मधुर और अद्भुत हो जाता है क्योंकि मानसिक पक्षाघात की मरीज कामाक्षी बमुश्किल ही अपना हाथ हिला पाती है. बावजूद इसके, वह अपने बाएं हाथ से कलिता को भोजन के छोटे-छोटे कौर खिलाती है. कामाक्षी सिर्फ तीन साल की थी जब कलिता को वह एक मंदिर परिसर में लावारिस मिली थी, क्योंकि उसे पैदा करने वाले माता-पिता उसे मंदिर में छोड़ गए थे. दोपहर के भोजन के समय प्रति दिन कलिता के लिए इसी तरह प्रेम का प्रदर्शन कामाक्षी के पूरे दिन की सबसे बड़ी खुशी का पल होता है.

वह अकेली नहीं है जो कलिता की राह देखती हो. पिछले 16 वर्षों से असम के पाठसाला शहर के एक जूनियर कॉलेज में लेक्चरर कलिता, छह से 17 वर्ष की आयु के 30 विभिन्न बीमारियों से ग्रस्त अनाथ बच्चों के लिए खुशी का स्रोत रहे हैं. पूरे असम में अलग-अलग जगहों पर मिले इन बच्चों को, कलिता ने न केवल छत दी है बल्कि उनकी पढ़ाई के लिए एक विशेष स्कूल भी चलाते हैं.

इस स्कूल में बच्चों को शिक्षा के अलावा संगीत और दूसरे हुनर सिखाए जाते हैं. एक स्थानीय टीवी शो में तपोवन की दो दृष्टिबाधित लड़कियों के प्रदर्शन के बाद दुनिया कलिता के काम से परिचित हुई. कलिता कहते हैं, ''मैंने कभी प्रचार या सम्मान की ख्वाहिश नहीं की. मैं वह काम कर रहा हूं, जो मैं चाहता था...यह मेरा जुनून है. इसी में सुख मिलता है.''

एक छोटे किसान के बेटे कलिता मेधावी छात्र थे लेकिन वे घोर गरीबी में बड़े हुए. अपनी विश्वविद्यालय की पढ़ाई का खर्च उठाने के लिए वे एक चाय की दुकान पर लोगों को चाय पिलाने का काम करते थे. उसी दौरान वे एक एनजीओ एसओएस चिल्ड्रेन विलेज के संपर्क में आए. उस मुलाकात से उन्हें अपने जीवन का उद्देश्य खोजने में मदद मिली—समाज द्वारा छोड़े गए बच्चों की मदद का उद्देश्य. कलिता कहते हैं, ''मैं गरीब तो था, लेकिन मेरे पास मेरे माता-पिता थे. अनाथ बच्चों को तो भावनात्मक सहारा भी नहीं मिलता. इसके अलावा, कई ऐसे हैं जो स्वस्थ बच्चों को तो गोद लेना चाहते हैं, लेकिन विकलांग बच्चों को गले लगाने के लिए कोई भी आगे नहीं आता है. इसलिए, मैंने उनके लिए काम करने का फैसला किया.''

**कुमुद कलिता**
**57 वर्ष**
*संस्थापक, तपोवन*
पाठसाला, असम

बेसहारा बच्चों की सेवा का एक दशक से अधिक का उनका सफर कई अड़चनों से भरा रहा है. कलिता ने अपने वेतन और बचत से इन बच्चों के कल्याण के लिए धन का प्रबंध किया है. 2005 में, जब वे पहली बार तीन बच्चों को घर ले आए, तो उन्हें उपहास का सामना करना पड़ा. अनाथ, विशेष रूप से विकलांग बच्चों की तलाश में गांव-गांव जाने के कारण उन्हें पागल करार दिया गया था. यहां तक कि उनकी पत्नी लुकी पटगिरी, जो अब 50 साल की हैं, ने उन्हें छोड़ देने की धमकी दे दी थी. कलिता कहते हैं, ''वह परेशान हो जाती थी क्योंकि इन बच्चों को हर समय मदद की जरूरत होती थी, लेकिन अब वह उन सभी की मां हैं.'' उन्होंने अंततः दो बीघा भूखंड पर एक आश्रय गृह तपोवन बनाया है, जिसे उन्होंने 1988 में औने-पौने दाम में खरीदा था.

हालांकि बाद के वर्षों में जैसे-जैसे लोगों को कलिता के काम के बारे में पता चलता गया, उनकी तरफ मदद के हाथ भी बढ़े. कई व्यक्तियों और संगठनों ने मदद के लिए आगे कदम बढ़ाया है, जिनमें कुछ डॉक्टर भी शामिल हैं. और जैसे ही बाहर से मदद मिलने लगी, कलिता ने छात्र कल्याण मिशन नामक एक ट्रस्ट का गठन किया और अपनी जमीन और घर भी इस ट्रस्ट को दान कर दिया.

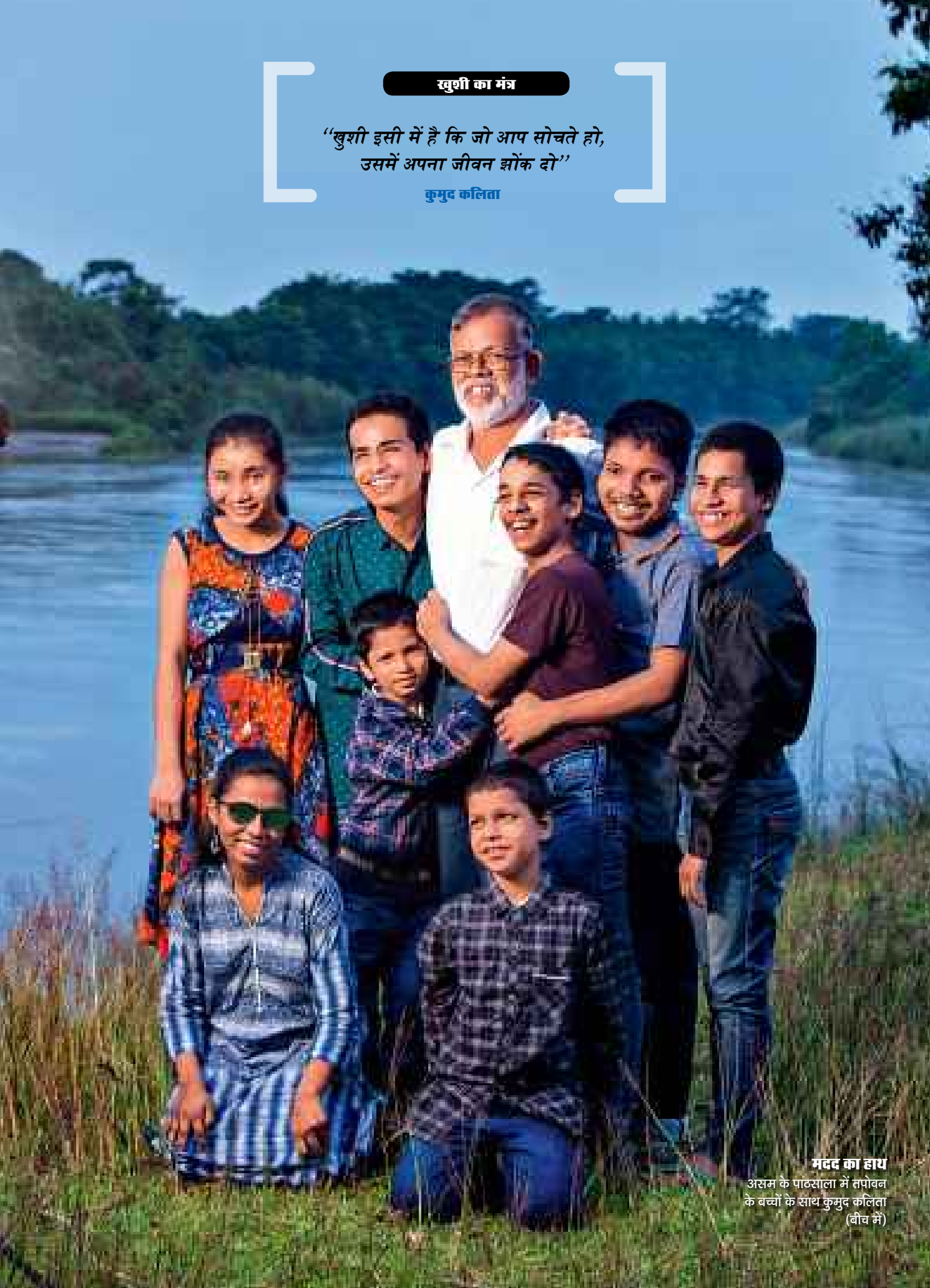
हालांकि, इन बच्चों के लिए स्कूल बनाना सबसे बड़ी चुनौती रही है, जिसमें विशेष पाठ्यक्रम और प्रशिक्षित शिक्षकों की जरूरत है. छोटे-से कस्बे पाठसाला में ब्रेल किट का इंतजाम करने के लिए उन्हें एड़ी-चोटी का जोर लगाना पड़ा. उनके पास प्रशिक्षित शिक्षकों को सम्मानजनक वेतन देने के लिए भी पर्याप्त पैसा नहीं था. कलिता कहते हैं, ''जो यहां पढ़ा रहे हैं, वे नौकरी नहीं कर रहे, वे अपना जुनून पूरा कर रहे हैं.'' लेकिन उनके प्रयास रंग लाए. इस साल, तपोवन के तीन बच्चे दसवीं की बोर्ड परीक्षा में पास हुए. दो ने आगे की शिक्षा के लिए गुवाहाटी के नेत्रहीनों के लिए स्कूल में दाखिला लिया है, जबकि तीसरा कलिता के साथ उस कॉलेज में जाता है, जहां वे पढ़ाते हैं. अब वे अन्य विकलांग बच्चों के लिए आगे की शिक्षा के इंतजाम को लेकर चिंतित हैं. कलिता कहते हैं, ''मेरी ख्वाहिश अब तपोवन में दो और कक्षाएं जोड़ने की है. मुझे उम्मीद है कि इन बच्चों के लिए राज्य सरकार सहित समाज के लोग आगे आएंगे.'' ■

फोटोः बंदीप सिंह

**खुशी का मंत्र**

*"खुशी इसी में है कि जो आप सोचते हो,*
*उसमें अपना जीवन झोंक दो"*

**कुमुद कलिता**



**मदद का हाथ**
असम के पाठसाला में तपोवन के बच्चों के साथ कुमुद कलिता (बीच में)

# समय पर खुशी

***खुशियों की सौगात:*** *जब दूसरी लहर ने मुंबई के डब्बावालों की आजीविका प्रभावित की तो अमलानी की रेस्तरां सीरीज ने उनमें से कुछ को अपने रेस्तरां से खाना पहुंचाने के लिए भर्ती करना शुरू कर दिया*

**एम.जी. अरुण**

**लौटे काम पर**
सोशल के ब्रांड हेड मयंक भट्ट के साथ डब्बावाले, रेस्तरां की खार वाली इकाई पर

**रियाज अमलानी**
*सीईओ और एमडी*
*इंप्रेसारियो हैंडमेड रेस्तरां*
मुंबई, महाराष्ट्र

अड़तीस साल के राम कदम 19 साल से अपने ठेले पर सुबह 9 बजे लंच बॉक्स लादकर मुंबई के गिरगांव से लोअर परेल तक (सड़क मार्ग और ट्रेन से) पहुंचाते रहे हैं. कदम और उनके जैसे शहर के लगभग 5,000 डब्बावाले इस शहर के पर्यायवाची हैं, उनके लगभग बिना गलती किए वितरण की विधि शीर्ष प्रबंधन स्कूलों में पढ़ाए जाने लायक केस स्टडीज हैं. हालांकि शहर की सड़कों के कोने-कोने की जानकारी रखने के लिए जाने जाते रहे डब्बावालों को महामारी ने बेरोजगार कर दिया. शहर में लॉकडाउन लग गया और कार्यालय बंद हो गए. लाखों लोग अपने गांवों को लौट गए, जबकि कुछ ने बेमन से अलग-अलग तरह के काम करके जीवन चलाया. कदम ने भी घर चलाने और अपने चार बच्चों की शिक्षा का खर्च उठाने के लिए संघर्ष किया. लेकिन इस साल की शुरुआत में जैसे ही वे शहर छोड़ने वाले थे, उन्हें एक नई नौकरी के लिए चुन लिया गया-इस बार एक शानदार हॉस्पिटैलिटी कंपनी में.

कदम अब इंप्रेसारियो हैंडमेड रेस्तरां के लिए करीब 60 डिलिवरी बॉय (सभी डब्बावाले) की एक टीम के हिस्से के रूप में खाना वितरण व्यवसाय में लौट गए हैं, जिसमें सोशल, स्मोक हाउस डेली, साल्ट वाटर कैफे, मोचा और पृथ्वी कैफे जैसे कैफे और रेस्तरां की शृंखलाएं हैं.

अपने कंधों पर वाटरप्रूफ डिलिवरी बैग लटकाए हुए स्मार्टफोन के साथ वे अपनी साइकिल से उपनगर में घूमते हैं और समय पर खाना पहुंचाने के लिए शहर के ट्रैफिक को परास्त कर देते हैं. इंप्रेसारियो के सीईओ रियाज अमलानी के लिए इस कदम का मतलब डब्बावालों तक पहुंचना था, जब वे ज्यादा जरूरतमंद थे, यह भी एक अच्छी व्यावसायिक रणनीति साबित हुई. वे कहते हैं, ''डब्बावाले बेमिसाल हैं और मुंबई की सच्ची भावना का प्रतिनिधित्व करते हैं. बारिश हो या धूप, वे आपके लिए समय पर खाना लाएंगे.'' इस फैसले ने उन्हें ''फूड एग्रीगेटर्स की मनमानी नीतियों'' से बचने में भी मदद की. मुंबई में फर्म की लगभग 21 दुकानें खाना वितरण के लिए डब्बावालों की मदद लेती हैं.

किसी भी डब्बावाले को समय पर डिलिवरी के लिए सिखाने की जरूरत नहीं थी, उन्हें बस ग्राहकों से निबटने और ऑर्डर ट्रैक करने वाले डिलिवरी सॉफ्टवेयर का उपयोग करने के लिए कुछ प्रशिक्षण की आवश्यकता थी. सोशल के बिजनेस हेड मयंक भट्ट ने डब्बावालों की शीर्ष संस्था नूतन मुंबई टिफिन बॉक्स सप्लायर्स चैरिटी ट्रस्ट के साथ कई दौर की बातचीत के बाद डब्बावालों को काम पर रखने का सौदा किया. उनका कहना है कि डब्बावालों ने बहुत जल्दी सीखा और ग्राहकों से उनके काम के बारे में बहुत अच्छी प्रतिक्रिया मिली.

यह रेस्तरां शृंखला अगले कुछ महीनों में 90 से100 डब्बावालों को रोजगार देने की उम्मीद करती है. अभी वे सीधे रेस्तरां में आने वाले ऑर्डर को पूरा करने का काम करते हैं, लेकिन यह कुल डिलिवरी ऑर्डर का केवल 25 प्रतिशत है (बाकी ऑर्डर फूड एग्रीगेटर्स से आते हैं). अमलानी को उम्मीद है कि रेस्तरां से सीधे खाना ऑर्डर करने के बारे में और अधिक ग्राहकों को जागरूक किया जाएगा, जिससे डब्बावालों के लिए और रास्ते खुलेंगे.■

**खुशी का मंत्र**

*"हमें इस बात की बेहद खुशी है कि हम डब्बावालों के उस समय काम आए जब उनको मदद की सबसे ज्यादा जरूरत थी. इस नए गठजोड़ ने बहुत-से लोगों के चेहरे पर खुशी लाने का काम किया है"*
**रियाज अमलानी**

**कार्तिक सत्यनारायण 47 वर्ष**

*वन्यजीव संरक्षक तथा सह-संस्थापक, वाइल्डलाइफ एसओएस*

नई दिल्ली

# जुनून जीव संरक्षण का

***खुशियों की सौगात:***
*वन्यजीवों को बचाना और उनका पुनर्वास*

**सोनाली अचार्जी**

नाचने वाले भालू कभी लोगों के लिए अपार आनंद का स्रोत हुआ करते थे लेकिन उन्हें शायद ही पता होता था कि उस भालू को क्या-क्या झेलना पड़ता है. भालुओं से उनके शावक छीन लिए जाते और भालू शावक की नाक में नकेल डाली जाती थी, जिसे खींचने से उसे दर्द होता और मालिक का हुक्म मानने लगता. वाइल्डलाइफ एसओएस के कार्तिक सत्यनारायण और उनकी टीम को इस क्रूर प्रथा को पूरी तरह से खत्म कराने में 20 साल लग गए.

भालुओं की दुर्दशा को देखकर कार्तिक ने 1995 में गीता शेषमणि के साथ वाइल्डलाइफ एसओएस की स्थापना की. गीता, फ्रेंडिकोज पशु आश्रय की वर्तमान उपाध्यक्ष भी हैं. आज, वाइल्डलाइफ एसओएस देश में भालू संरक्षण के लिए कई प्रोजेक्ट चलाता है, जिसमें आगरा में स्लॉथ बिअर (भालू की एक प्रजाति) के लिए दुनिया का सबसे बड़ा पुनर्वास केंद्र भी शामिल है. कार्तिक कहते हैं, ''भालू का खेल दिखाने का ज्यादातर कारोबार कलंदर समुदाय के लोग करते थे. उनके पास आजीविका का और कोई साधन नहीं था.''

लिहाजा, वाइल्डलाइफ एसओएस इस दृष्टिकोण के साथ चला कि इस प्रथा को समाप्त करना है तो कलंदर समुदाय को इस अभियान के साथ जोड़ना होगा. कार्तिक बताते हैं, ''जब हमने भालू के अवैध शिकार पर अंकुश लगाना शुरू किया तो हमने उस समुदाय को जोड़ा. हमने उन्हें रोजगार के दूसरे विकल्प दिए, महिला सशक्तीकरण व कौशल विकास के साथ उनके 7,600 से ज्यादा बच्चों को स्कूल भी भेजा.'' आज, वाइल्डलाइफ एसओएस का लगभग 40 प्रतिशत स्टाफ इसी समुदाय से है.

उनके प्रयास की सफलता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि 2009 के बाद पैदा हुए कलंदर समुदाय के किसी भी बच्चे ने अपने घर में भालू नहीं देखा है. लगभग 4,000 कलंदर परिवार अब जीविका के लिए इस अवैध व्यापार पर निर्भर नहीं हैं. 'कलंदर पुनर्वास परियोजना' ने 400 साल पुरानी परंपरा को खत्म कर दिया है. मनुष्य और जानवर दोनों का पुनर्वास करते हुए संस्था ने बचाए गए भालुओं को आश्रय उपलब्ध कराने की जिम्मेदारी भी ली है. आगरा, बेंगलूरू, मध्य प्रदेश और पश्चिम बंगाल में संस्था के केंद्रों में अब करीब एक हजार भालू आजाद हैं.

भालुओं के साथ सफलता से प्रेरित होकर, कार्तिक ने संरक्षण प्रयासों का विस्तार किया. उनकी संस्था हाथियों, तेंदुओं और सरीसृपों के संरक्षण का भी काम करती है, उन्हें अवैध शिकार से बचाती है और आवश्यक चिकित्सा देखभाल मुहैया कराती है. कार्तिक कहते हैं, ''देशभर में हमारे 12 वन्यजीव बचाव केंद्र हैं और ये मुझे बहुत खुशी देते हैं. मैं दूर बैठकर हाथी को नदी में खेलते, तेंदुए को मांद से बाहर झांकते, या भालू को झूले पर मस्ती करते देखकर आनंद से भर उठता हूं. मुझे बहुत सुकून मिलता है कि मैंने इन जानवरों की आजादी दिलाने में योगदान किया.''

बचाए गए हजारों जानवरों की देखभाल या जंगलों में रहने वालों की रक्षा करना आसान काम नहीं है. लेकिन कार्तिक ने ठान लिया था. वे कहते हैं, ''मेरा मानना है कि सद्भाव और संतुलन बनाकर जानवर व इनसान साथ रह सकते हैं. लोगों को वन्यजीवों के बारे में जागरूक और शिक्षित करने की जरूरत है. हम सह-अस्तित्व और प्रकृति के सम्मान के लिए सेतु का निर्माण कर रहे हैं.'' ■

**खुशी का मंत्र**

*''प्रकृति ही सब कुछ है, और मुझे इससे खुशी मिलती है कि मैं प्रकृति और जीव-जंतुओं के संरक्षण के काम में करीब से जुटा हूं''*

**कार्तिक सत्यनारायण**

# चेहरे की मुस्कान लौटाते हैं जस्सी

***मुख्य कार्य:*** *जसविंदर पाल सिंह ने डिप्रेशन से जूझ रहे करीब 17,000 लोगों की काउंसलिंग (परामर्श सहायता) की है. वे 'इंस्टीट्यूट ऑफ हैपीनेस' भी चलाते हैं.*

**किरण डी. तारे**

मंदार देवधर

**जसविंदर पाल सिंह 55 वर्ष**

*इंस्टीट्यूट ऑफ हैपीनेस*

वडोदरा, गुजरात

**खुशी का मंत्र**

*"दुनिया में अच्छा काम करने से खुशी तो यूं ही घाते-पाते में मिलती है. खुश और प्रसन्न रहने के लिए हमें अपने हर काम की पूरी जिम्मेदारी लेनी होगी"*

उन्नीस सौ अट्ठान्नबे में मुसीबत में फंसे एक दोस्त की कॉल ने मैकेनिकल इंजीनियर जसविंदर पाल सिंह को पेशेवर हैपीनेस ट्रेनर बना दिया. दिल्ली का रहने वाला उनका दोस्त बहुद निराश था और अपने निजी तथा पेशेवर जीवन में ताबड़तोड़ झटकों के बाद जान देने पर आमादा था. जसविंदर बताते हैं, ''मैंने उससे कहा कि तुम महीने भर के लिए 'खुदकुशी की योजना' टाल दो और इस दौरान तीन जी–ग्रेटिट्यूड (कृतज्ञता), गुडनेस (अच्छाई) और गिविंग (देने का भाव) पर ध्यान केंद्रित करो.'' उन्होंने दोस्त से उन सभी का शुक्रिया अदा करने को भी कहा जिन्होंने उसके लिए कुछ अच्छा किया या उसका साथ दिया था. दोस्त ने उनकी सलाह को दिल से माना और 32 दिनों के बाद वह एक बदला हुआ शख्स था. वे याद करते हैं, ''दोस्त ने ही मुझे सुझाया कि मैं काउंसलिंग के बारे में भी गंभीरता से सोचूं. इस घटना ने मेरा भी जीवन बदल दिया.''

दो साल बाद उन्होंने स्टिकर छपवाए जिस पर लिखा था 'आप उदास हैं तो जस्सी को कॉल करिए ना!' इस तरह जस्सी के 'इंस्टीट्यूट ऑफ हैपीनेस' की नींव पड़ी, जो अब एनकॉन थर्मल इंजीनियर्स प्राइवेट लिमिटेड के दफ्तर से चलता है, जहां वे मार्केटिंग डायरेक्टर हैं. जसविंदर अब तक करीब 17,000 लोगों की उदासी दूर करके खुश होने के टिप्स दे चुके हैं. चश्मों के पीछे से गर्व से भरी आंखों के साथ जस्सी कहते हैं, ''अभी तक किसी को भी शिकायत का मौका नहीं दिया है जी.''

जटिल मुद्दों को सरल बनाने और विभिन्न विषयों पर हुए शोध के सार को सरल ढंग से समझाने की जस्सी की क्षमता, उन्हें अपना काम आसानी से करने में सक्षम बनाती है. वे अक्सर अपनी बात को लोगों के दिमाग में बिठाने के लिए चुटकुलों और वास्तविक जीवन की घटनाओं और कहानियों का सहारा लेते हैं. वे अब भारत और विदेशों में करीब 147 कॉर्पोरेट घरानों के लिए 'हैपीनेस' ट्रेनिंग वर्कशॉप भी करते हैं. दून स्कूल के पूर्व छात्र जस्सी का मानना है कि केवल दो तरह की भावनाएं होती हैं—भय और प्रेम. ''हमारे दिमाग में सैकड़ों नकारात्मक विचार होते हैं. आप सकारात्मक रहना चाहते हैं, तो आपको उन विचारों को डर से मोड़कर प्रेम की तरफ ले जाना होगा. कोई व्यक्ति दुखी इसलिए होता है क्योंकि वह जिंदगी को अपने नियंत्रण में न लेकर सारी परेशानियों के लिए दूसरों को दोषी ठहराता है.''

जस्सी क्लाइंट्स को बताते हैं कि जीवन में अपने आप हमारे साथ कुछ भी नहीं हो रहा, हम जीवन में जो दे रहे हैं उसकी प्रतिक्रिया हमारे सामने आ रही है. ''जीवन में कुछ कमी है तो इसका कारण है कि आप वह विशेष चीज दूसरों को नहीं दे रहे. लोग बीज बोने से पहले फल काटना चाहते हैं. यही समस्या की जड़ है.''

जसविंदर का मानना है कि पैसा, प्रसिद्धि और शारीरिक सुंदरता मुख्य रूप से पागलपन की हद तक लेकर जाते हैं, जो हमें खुशियों से वंचित करते हैं. वे सलाह देते हैं, ''इन पागलपनों से खुद को दूर रखने और खुश होने की आदतें विकसित करने से आप स्वाभाविक रूप से सकारात्मक हो जाएंगे.'' ■

# बुनकरों के हमदर्द

***खुशियों की सौगात:*** *6,000 पारंपरिक हथकरघा बुनकरों की जिंदगी में 2019 के बाद बहार लाई, उन्हें कारोबार के नए तौर-तरीके सिखाए गए और उत्पादन 42 फीसद और कमाई 75 फीसद बढ़ाने में मदद मिली*

**एम.जी. अरुण**

नंदन दवे

गुजरात के डेडादरा गांव में तंगलिया बुनकर दंपती चंदुभाई और गीताबेन के साथ ईडीआइआइ के डॉ. सुनील शुक्ला (दाएं)

सितंबर की एक खुशनुमा सुबह अहमदाबाद से कोई 120 किलोमीटर दूर सुरेंद्रनगर और उसके आसपास के बीसियों आदमी-औरतें हथकरघा प्रशिक्षण केंद्र पर इकट्ठा होते हैं. इस केंद्र का संचालन आंत्रप्रेन्योरशिप डेवलपमेंट इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया (ईडीआइआइ) करती है, जिसकी स्थापना 1983 में देश के कुछ बैंकों और वित्तीय संस्थानों ने की थी. उनमें ज्यादातर पारंपरिक बुनकर परिवारों से हैं, जो अब डिजाइन, मार्केटिंग और टेक्नोलॉजी में आए बड़े बदलावों को पकड़ने में जुटे हैं.

ईडीआइआइ और कंसल्टिंग फर्म ईवाइ ने इसे स्वायत्त पहल के तौर पर शुरू किया था. 2019 में इसे एचएसबीसी बैंक का सहारा मिला. सुरेंद्रनगर और पांच दूसरी जगह इसके केंद्र 6,000 हथकरघा बुनकरों को अब तक प्रशिक्षण दे चुके हैं. प्रशिक्षण के दूसरे केंद्र गुजरात के भुज, मध्य प्रदेश के महेश्वर, असम के कामरूप, ओडिशा के बरगढ़ और तमिलनाडु के सेलम में हैं. ईडीआइआइ के डायरेक्टर जनरल डॉ. सुनील शुक्ला कहते हैं, ''हमारी प्राथमिकता यह है कि नए डिजाइन तैयार करने, कर्ज हासिल करने, नए बाजार खोजने और नई टेक्नोलॉजी का फायदा उठाने में बुनकरों की जाए.''

**आंत्रप्रेन्योरशिप डेवलपमेंट इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया**

*स्थापना: 1983*

अहमदाबाद, गुजरात

हथकरघा क्षेत्र में तरह-तरह के उत्पाद हैं. मसलन, पतले सूती तौलिए, साड़ियां, शर्ट, पैंट और शॉल, और बैग, पर्स, मैट, कैप, टॉवेल, बेड लिनेन, कालीन और परदे, वगैरह. तीसरी हथकरघा गणना (2009-10) से पता चला कि ग्रामीण इलाकों में करीब 28 लाख परिवार बुनाई और उससे जुड़े कामों में लगे थे, ग्रामीण इलाकों में 87 फीसद. देश में चल रहे कुल हथकरघों में 65.2 फीसद पूर्वोत्तर में थे. यह क्षेत्र 44 लाख बुनकरों को रोजगार देता है, जिनमें ज्यादातार औरतें हैं.

शुक्ला कहते हैं कि सबसे बड़ी चुनौती पारंपरिक कारोबार में अगली पीढ़ी की दिलचस्पी न होना है. कारोबार करने के तौर-तरीकों को लेकर उनकी झिझक और आशंकाओं को खत्म करने के लिए विश्वास बढ़ाने के कई उपाय करने पड़े. बुनकरों को अपना कारोबार उद्यम के तौर पर चलाने के प्रशिक्षण के अलावा ईडीआइआइ ने प्रदर्शनियां (महामारी की वजह से वर्चुअल) आयोजित करने, ऑनलाइन खरीदार और बाजार विकसित करने में भी मदद की. 2020 में आयोजित एक वर्चुअल प्रदर्शनी में यूएई, अमेरिका और ब्रिटेन के खरीदारों की दिलचस्पी देखी गई. शुक्ला दावा करते हैं कि इसके चलते बुनकरों का उत्पादन 43 फीसद बढ़ा और कमाई में 75 फीसद बढ़ोतरी हुई. वे कहते हैं, ''इससे हमें बेइंतहा खुशी मिली.'' 2019 के बाद 290 नए हथकरघा डिजाइन विकसित किए गए.

अहमदाबाद के 38 वर्षीय रमेशभाई चौहान 10वीं में फेल होने के बाद अपने पारिवारिक पेशे से जुड़ गए. उनका संयुक्त परिवार महीने में 20,000 से 25,000 रुपए तक कमा रहा था. मगर दो साल पहले चौहान ईडीआइआइ के केंद्र से जुड़े और नए डिजाइनों के साथ डिजिटल मार्केटिंग भी सीखी. उनका परिवार अब महीने में करीब 50,000 रुपए कमाता है. ईडीआइआइ लोगों को सक्षम बनाकर उनके चेहरों पर मुस्कान लाने के लिए निरंतर प्रयासरत है. ■

**खुशी का मंत्र**

*''मुझे खुशी मिलती है कि बुनकरों का कारोबार बढ़ा और युवा पीढ़ी पारिवारिक विरासत को आगे बढ़ाने में दिलचस्पी ले रही है''*

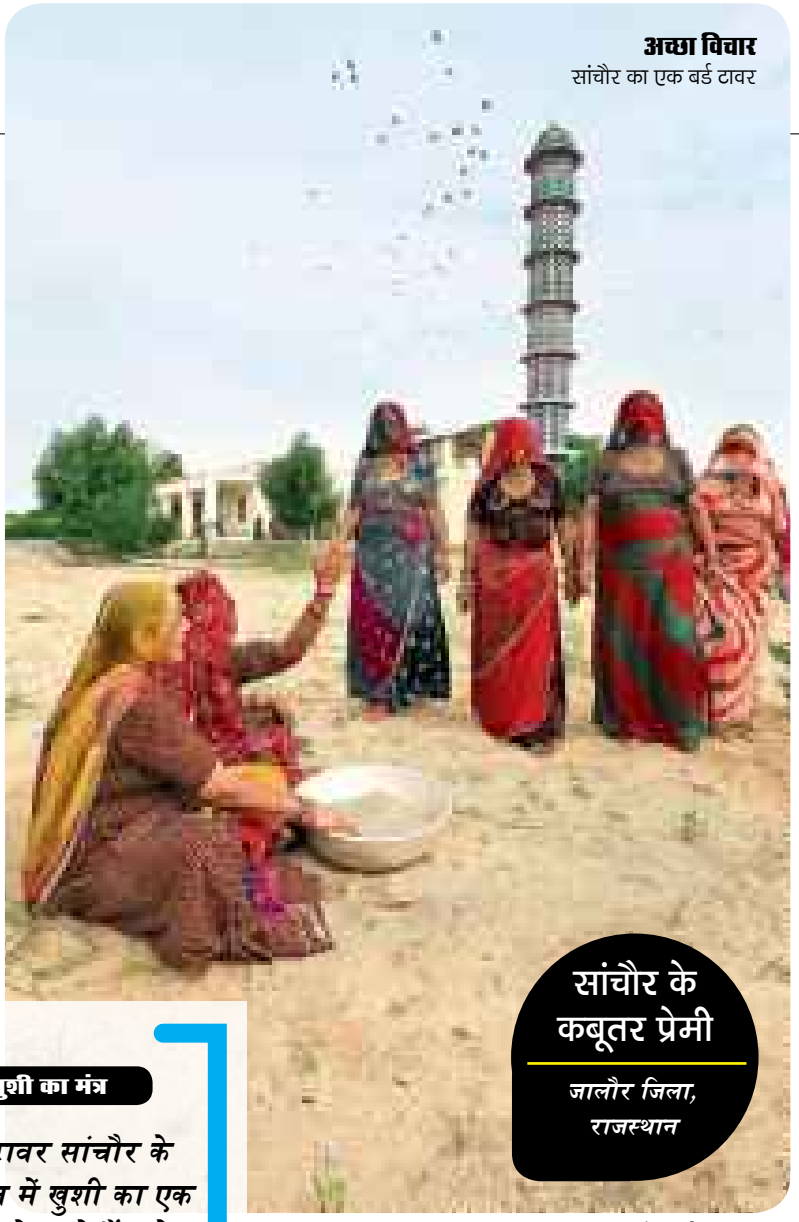
**—डॉ. सुनील शुक्ला, डाइरेक्टर जनरल, ईडीआइआइ**

खुशी के वाहक

# पक्षी प्रेम की *पराकाष्ठा*

***खुशियों की सौगातः कबूतरों को सुरक्षित आशियाना प्रदान करने के लिए 60 फुट ऊंची बहुमंजिली इमारत का निर्माण***

**रोहित परिहार**



**अच्छा विचार**
सांचौर का एक बर्ड टावर

**सांचौर के कबूतर प्रेमी**
*जालौर जिला, राजस्थान*

पुरुषोत्तम दिवाकर

रंग-बिरंगे 60 फुट तक ऊंचे टावर, फैले हुए खेत और मंदिर परिसर, गुजरात की सीमा से लगे राजस्थान के एक तहसील ब्लॉक सांचौर में आने वाले पर्यटकों का ध्यान हमेशा आकर्षित करते हैं. करीब से देखें तो आप पाएंगे कि कबूतरों को चारा—ज्यादातर बाजरा के दाने—देने के लिए स्थानीय लोग इकट्ठा हुए हैं. टावरों में छोटे कोष्ठ (खंड) सैकड़ों पक्षियों के घर के रूप में काम करते हैं. चार्टर्ड अकाउंटेंट सत्येंद्र बिश्नोई बताते हैं, ''सांचौर के 6,00,000 लोगों ने करीब 200 पक्षी टावर बनाए हैं,''

ऐसा ही एक टावर चौरा ढाणी में है, जो सांचौर शहर से 15 मिनट की दूरी पर 3,000 लोगों का एक गांव है. सिरेमिक से बने इसके 672 से ज्यादा कोष्ठों में से प्रत्येक में कबूतरों की एक जोड़ी हो सकती है. लोगों का कहना है कि लोहे और सीमेंट के ढांचे, जिसके अंदर सिरेमिक कोष्ठ लगे हैं, पक्षियों को बारिश और शिकारियों से सुरक्षित रखते हैं. गर्मी के महीनों में जब तापमान 45 डिग्री सेल्सियस को छू रहा होता है, तो वे इतने हवादार होते हैं कि कबूतरों को गर्मी से बचाते हैं. चौरा ढाणी पंचायत की सीमा में तीन और टावर हैं.

बड़े शहरों में कबूतरों को रोग-वाहक मानकर भले ही उनका तिरस्कार होता हो, लेकिन सांचौर के लोग उसे शांति का प्रतीक मानते हैं और उन्हें आवास तथा भोजन उपलब्ध कराकर खुशी पाते हैं. राजस्थान के पर्यावरण मंत्री और सांचौर के विधायक सुखराम बिश्नोई कहते हैं, ''टावर उन समान संरचनाओं से प्रेरित हैं, जिन्हें यहां के निवासियों ने पास के पालनपुर और गुजरात के उंझा की अनाज मंडियों में देखा था.''

पिछले तीन-चार वर्षों में इन बहुमंजिला टावरों का निर्माण हुआ है. पहले कबूतर कुओं और बोरवेल में रहते थे. नर्मदा नहर से घरों में पाइप से पानी आने पर लोगों ने कई कुओं को बंद कर दिया. पक्षी घरों में और पेड़ों पर रहने लगे, लेकिन वहां बारिश और बिल्लियों का खतरा था. उनकी घटती संख्या ने पर्यावरण के प्रति संवेदनशील बिश्नोई समुदाय को इसके लिए प्रेरित किया. सांचौर के सेवानिवृत्त प्रखंड अधिकारी राणा राम बिश्नोई कहते हैं, ''टावर हाउस बनाने का विचार इसलिए ठीक लगा, क्योंकि वे कबूतरों के लिए पेड़ों से ज्यादा सुरक्षित थे.''

**खुशी का मंत्र**

***''बर्ड टावर सांचौर के जनजीवन में खुशी का एक आयाम जोड़ रहे हैं. लोग इसके लिए अपना पैसा और समय दोनों देते हैं''***

सुखराम बिश्नोई,
पर्यावरण मंत्री

12 फुट गहरी 10×10 वर्ग फुट की नींव पर बने टावरों में 1,500 पक्षी रह सकते हैं. इन्हें बनाने में करीब 5 लाख रुपए और 30 दिन का समय लगता है. चीनी मिट्टी के कोष्ठ गुजरात के मोरवी से खरीदे जाते हैं. कबूतरों को चारा खिलाना आसान करने लिए लोगों ने टावरों के पास अनाज के गोदाम भी बनाए हैं. टावरों को या तो समुदाय या व्यक्तिगत दाताओं की ओर से वित्त पोषित किया गया है. हारेतर गांव के सरपंच दिनेश पुरोहित का कहना है कि मुंबई के एक आगंतुक ने गांव में टावर के लिए 5 लाख रुपए दान दिए. पास में ही रहने वाली अंसी देवी देवासी नियमित रूप से कबूतरों के लिए बाजरे बिखेरती हैं. चौरा ढाणी में यह जिम्मेदारी परमेश्वरी व जुमको देवी जैसी ग्रामीणों ने संभाली है. यह एक ऐसा कार्य है, जिसमें समय और समर्पण की आवश्यकता होती है, लेकिन किसी को कोई शिकायत नहीं है. ■

बंदीप सिंह

# देने का *आनंद*

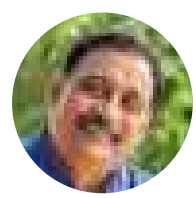
***खुशियों की सौगातः*** *यह फाउंडेशन वंचित तबके के बच्चों की शिक्षा और पोषण पर ध्यान देता है*

**सोनाली आचार्जी**

आठ साल की सरिता कुमारी (बदला हुआ नाम) कतार में धैर्य से खड़ी रहती है ताकि उसका होमवर्क चेक कर लिया जाए. उसने इस बात का खास ख्याल रखा है कि उसने जो संख्याएं लिखी हैं वह नोटबुक की लाइनों के भीतर ही रहें. वह कहती है, ''मुझे यहां आना बहुत अच्छा लगता है क्योंकि टीचर बहुत अच्छे हैं. जिस स्कूल में मेरे चचेरे भाई-बहन जाते हैं वहां शिक्षकों को उनसे बात करने का समय नहीं मिलता. जब क्लास में मुझ पर ध्यान दिया जाता है तो मुझे बहुत खुशी मिलती है.'' सरिता स्माइल फाउंडेशन के निठारी सेंटर की छात्रा है. यह संस्था आरवन आरसीएम, रेवेन्यू साइकिल मैनेजमेंट सॉल्यूशंस और फिजिशियन एडवाइजरी सर्विसेज टू हेल्थकेयर प्रोवाइडर्स की मदद से पिछले सात साल से चल रही है.

नोएडा के निठारी गांव के लोग अपने बच्चों को यहां पढ़ने के लिए भेजते हैं. कक्षा 2 में पढ़ने वाली दो बच्चों की मां 39 वर्षीया मीना भोई कहती हैं, ''बच्चों के लिए यह बहुत सुरक्षित है. लड़कियों की इज्जत होती है, शौचालय साफ हैं और पीने का पानी है और पढ़ाई भी अच्छी होती है. मेरे बच्चे घर आते हैं, तो उनके चेहरे पर मुस्कुराहट होती है.''

वंचित तबके के बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा मुहैया कराने के लिए स्माइल फाउंडेशन के निठारी जैसे कई केंद्र हैं. फिलहाल, स्माइल



**खुशी का मंत्र**

***''मुझे लगता है कि हमें मानसिक शांति की कामना करनी चाहिए. क्योंकि आनंद कोई लक्ष्य नहीं, ये एक यात्रा के समान है''***

शांतनु मिश्र

**शांतनु मिश्र**
**56 वर्ष**
***सह-संस्थापक और कार्यकारी ट्रस्टी, स्माइल फाउंडेशन***
नोएडा, उत्तर प्रदेश

400 से अधिक कल्याणकारी परियोजनाओं के जरिए 25 राज्यों में 2,200 से अधिक गांवों और शहरी झुग्गियों में हाशिए पर पड़े समुदायों की सेवा कर रहा है, जिससे 15 लाख बच्चे सीधे लाभान्वित हो रहे हैं.

उनके पास पोषण, स्वास्थ्य देखभाल और महिला सशक्तिकरण पर आधारित परियोजनाएं भी हैं. उनकी अधिकांश फंडिंग कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी पहल (सीएसआर) के जरिए आती है. मसलन, पेप्सिको स्माइल के पोषण कार्यक्रम के लिए फंड देती है.

पिछले 16 साल से स्माइल फाउंडेशन के सह-संस्थापक और कार्यकारी ट्रस्टी, शांतनु मिश्र संगठन के पीछे की प्रेरक शक्ति रहे हैं. महामारी के दौरान, स्माइल का काम पारंपरिक कक्षा-आधारित परियोजनाओं से आगे निकल गया. वे कहते हैं, ''हमने प्रवासी मजदूरों को 23 राज्यों में लगभग 2.77 करोड़ भोजन परोसा. हमने विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में दस लाख से अधिक लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए, 45 मोबाइल अस्पताल स्थापित किए हैं. आजीविका कार्यक्रम से, 28,000 से अधिक वंचित तबके के युवाओं ने रोजगार हासिल किया है, करीब 10,000 युवा पुरुषों और महिलाओं को महामारी के दौरान ही प्रशिक्षित और नियोजित किया जा रहा है.''

मिश्र के लिए, मन की शांति खुशी से ज्यादा महत्वपूर्ण है. वे कहते हैं, ''कुछ लोग कहते हैं कि वास्तविक शांति पाने का एकमात्र तरीका सभी सांसारिक मोहों को त्याग कर पहाड़ों पर जाना है. हालांकि, मेरे हिसाब से मानसिक शांति पाने का सबसे आसान तरीका है किसी की मदद करना... कमजोरों की सेवा करके हम दुनिया में कुछ बदलाव लाने की छोटी-सी कोशिश कर रहे हैं. लेकिन यह सच है कि हम चाहें तो वास्तविक, दीर्घकालिक परिवर्तन लाने के लिए, लोगों को संवेदनशील बनाना और उन्हें वास्तविक अर्थों में दया और मानवता को जीवन में उतारने के लिए प्रेरित करना महत्वपूर्ण है. और इस तरह, इन लोगों को सुख और मानसिक शांति मिल सकती है.'' फाउंडेशन का बड़ा सपना है, सामाजिक परिवर्तन जिसके वाहक नागरिक खुद हों. ■

# आई रे आई रे हंसी आई

***खुशियों की सौगात:*** *दो युवा यूट्यूबर अपने मजेदार और बेवकूफाना वीडियो से लाखों भारतीयों के चेहरों पर मुस्कराहटें ला रहे हैं*

**सुहानी सिंह**

**आशीष चंचलानी 28 वर्ष**

*आशीष चंचलानी वाइन्स*

उल्हासनगर, महाराष्ट्र

मंचीय कलाओं की ओर रुझान रखने वाले हरेक शख्स को अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए फिल्म या वेबसीरीज की जरूरत नहीं पड़ती. आशीष चंचलानी और यशराज मुखाटे सरीखे कुछ होनहार बस अपना यूट्यूब चैनल शुरू करते हैं और वहां अपने काम को खुद बोलने देते हैं. बीस के आसपास की उम्र के महाराष्ट्र के इन दोनों युवाओं ने अपने मजेदार वायरल वीडियो से बड़ी तादाद में फॉलोवर जुटाए हैं.

चंचलानी ने ''क्लास में बैठकर की जाने जैसी अपनी मसखरियों'' को ज्यादा बड़े दर्शक वर्ग तक ले जाने के इरादे से आशीष चंचलानी वाइंस नाम से सात साल पहले यह उपक्रम शुरू किया. अब तक उनके 2.64 करोड़ फॉलोवर बन चुके हैं. उनका तरीका सीधा-सादा है. छात्र, बेटा, भाई, दोस्त, बॉयफ्रेंड, गेमर और कई दूसरे अवतारों में अपने अनुभव पेश करते हुए स्वाभाविक यानी कि जैसे हो वैसे ही रहो.

अपनी कला प्रक्रिया के बारे में चंचलानी कहते हैं, ''हम लोगों से जुड़ सकने वाला एक विषय उठाते हैं और फिर उसे भारी अतिरंजनाओं के साथ पेश कर देते हैं.'' उन्हें लगता है कि यह उस किस्म के हास-परिहास के माकूल है जिसकी तरफ भारतीयों का झुकाव है और जो ''मुखर, अतिरंजित, भावनात्मक और व्यंग्यपूर्ण'' है. इस तरीके का अच्छा फायदा मिला. माता-पिता उन्हें लिखते हैं कि किस तरह बच्चे उनके वीडियो के आदी हो गए हैं और महिलाएं ''गोलमटोल और सुंदर'' होने के लिए चंचलानी की तारीफ करती हैं.

उल्हासनगर के सिंगल-स्क्रीन सिनेमा मालिक के बेटे चंचलानी अच्छी और बुरी दोनों तरह की फिल्में और अभिनेता बनने का सपना देखते बड़े हुए. इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी करने के बाद वे अपने पिता का कारोबार संभालने जा रहे थे कि तभी उनके यूट्यूब वीडियो शुरू हो गए और उन्हें क्लिक

**खुशी का मंत्र**

*''हिंदुस्तान की पब्लिक के सामने आप बहुत गूढ़ मजाक नहीं कर सकते. उनके सामने मैं बर्गर नहीं परोस सकता. मैं तो उन्हें बटर चिकन जैसी स्वादिष्ट और मसालेदार चीजें परोसने की कोशिश करता हूं''*

**आशीष चंचलानी**

**खुशी का मंत्र**

*"कुछ भी रचनात्मक करके मुझे बेहद खुशी मिलती है. और जब मैं म्युजिक नहीं रच रहा होता हूं तो फिर मेरा समय फोटो खींचने में बीतता है. अभी मैं डिजिटल स्केचिंग सीख रहा हूं"*

**यशराज मुखाटे**

**यशराज मुखाटे 25 वर्ष**

*यशराज मुखाटे*

औरंगाबाद, महाराष्ट्र

और लाइक मिलने लगे. चंचलानी कहते हैं, ''मुझे लगा कि मुझे मुंबई जाकर ऑडिशन देने की जरूरत नहीं है. मैं तो वैसे ही दर्शक बटोर रहा हूं. फर्क इतना ही है कि यह छोटे परदे (मोबाइल) से आ रहा है और बेहतर है, क्योंकि यह हर जगह पहुंचता है.''

अब बॉलीवुड उनके पास आ रहा है. रोहित शेट्टी की फिल्म *सूर्यवंशी* बनाने वालों ने इस ऐक्शन ड्रामा फिल्म के ट्रेलर की लॉन्चिंग उनसे होस्ट करवाई. यह मुख्यत: इसलिए हुआ क्योंकि युवाओं के बीच चंचलानी की पहुंच सबसे पुख्ता है. 28 वर्षीय चंचलानी ने अपनी टीम में नई सदी के सदस्यों को रखकर युवाओं से अपना जुड़ाव पक्का किया. वे कहते हैं, ''लतीफे, नजरिया और रुझान बदलते हुए भी मैं जुड़ने की क्षमता पक्की करता हूं.'' एक और अलहदा बात आक्रामक भाषा में कतरब्यौंत करना है. चंचलानी कहते हैं, ''अगर दुनिया रुक जाएगी तो मैं गाली देना बंद कर दूंगा. मगर असल जिंदगी में हर कोई गाली दे ही रहा है. तो वही सारी कुंठा हमारे कंटेंट में आती है.''

उधर, 48 लाख सब्स्क्राइबर वाले मुखाटे के वीडियो में दर्शकों को हास-परिहास के साथ आकर्षक धुन मिलती है, जिसे वे दोस्तों और परिजनों के साथ शेयर करने से खुद को रोक नहीं पाते. 2011 से यूट्यूबर मुखाटे ने पिछले साल सितंबर में पार्किंग में बनाए गए अपने स्टुडियो में काम करते समय हिंदी सास-बहू शो के एक अतिनाटकीय दृश्य के साथ खिलवाड़ करते हुए *रसोड़े में कौन था* की रचना की. इसने देखते ही देखते इंटरनेट पर तहलका मचा दिया. तभी से उन्होंने इसे हर चौथे महीने पेश की जाने वाली अपनी आदत बना ली और उनके *बिगिनी शूट, त्वाडा कुत्ता कुत्ता* और *पावरी होरी है* सरीखे वीडियो ने लाखों व्यू जुटाए. यही नहीं, उन्होंने तापसी पन्नू, दीपिका पादुकोण और रणवीर सिंह को भी अपनी धुनों पर नचाया.

शुरुआत में कवर्स करने के बाद मुखाटे को लगा कि यह मजेदार और हल्का कंटेंट ही था जिसकी बदौलत उन्हें ज्यादा तवज्जो और सब्सक्राइबर मिल रहे थे, एक ऐसे साल में जब लोग महामारी की मायूसियों से निबटने की कोशिश कर रहे थे. अपनी धुनों के बारे में मुखाटे कहते हैं, ''वीडियो संगीत के लिहाज से अच्छा, अच्छी तरह तैयार और संपादित होना चाहिए. इससे अगर लोग खुश होते हैं तो और भी अच्छा.'' वे इतने कामयाब रहे कि उन्हें लोगों को हंसी की खुराक देने वाला होने का दबाव महसूस होने लगा. मगर खुद से संगीत सीखकर बड़ा हुआ औरंगाबाद का यह युवा अपनी रचनाओं से दर्शकों को मायूस नहीं करने को लेकर सतर्क है. वे कहते हैं, ''कोई डायलॉग लेकर, उसमें छेड़छाड़ करके, कुछ बीट्स बना देना बड़ा आसान है. यह मैं हर हफ्ते कर सकता हूं, पर इस तरह यह कारगर नहीं होता. अगर यह नया नहीं होगा, तो लोग चिढ़ जाएंगे.''

चंचलानी के मिजाज के उलट मुखाटे खुद को स्वाभाविक रूप से दिल्लगीबाज शख्स के तौर पर नहीं देखते. वे कहते हैं, ''आप मुझे पुराने ढर्रे का, ऊबाऊ और किताबी कीड़ा कह सकते हैं. मेरी दिलचस्पी वाकई गैजेट और संगीत के तकनीकी हिस्से, प्रोडक्शन स्टाइल और बीट्स में है.'' उन्हें अपने इंस्टाग्राम फीड देखना भी अच्छा लगता है. वे लगातार इतनी वायरल फ्रेज-ट्यून कैसे दे पाते हैं? यह पूछने पर वे कहते हैं, ''मैं शब्दों की तलाश नहीं करता. मैंने जब भी इनकी तलाश की, मुझे कभी कुछ अच्छा नहीं मिला.''

ज्यादातर कलाकारों की तरह इंस्टिंक्ट या सहज-प्रवृत्ति ही मुखाटे की रचनात्मकता को आगे ले जाती है. यही इस नौजवान को अग्रणी ब्रांड के साथ ए.आर. रहमान समेत बड़े संगीतकारों की वाह-वाही दिलवा रही है. रहमान ने हाल ही में मुखाटे से कहा, ''आप ढेरों लोगों को खुश कर रहे हैं और वे मुस्करा रहे हैं. मैं समझता हूं ऐसा करना एक बहुत अच्छा और नेक काम है.'' दर्शक शुक्रगुजार होंगे कि मुखाटे ने रुकने की कोई योजना नहीं बनाई है. ■

खुशी के वाहक

# जंगल का रखवाला

***खुशियों की सौगातः*** *पौधे लगाने और जंगलों को गोद लेने के लिए आम लोगों, मशहूर शख्सियतों और कॉर्पोरेट घरानों को प्रेरित कर रहे हैं*

**अमरनाथ के. मेनन**

मोहम्मद अलीमुद्दीन

**हरियाली के बीचः** तेलंगाना के काजीपल्ली संरक्षित वन में अभिनेता प्रभास के साथ जे. संतोष कुमार (दाएं)

**जोगिनपल्ली संतोष कुमार 44 वर्ष**

*राज्यसभा सांसद*

हैदराबाद

उनका जुनून लोगों को पौधे लगाने के लिए आग्रह करना है. जलवायु परिवर्तन से लड़ने के लिए हरित आवरण को क्रमिक विस्तार देना उनका लक्ष्य है. इसके लिए तेलंगाना राष्ट्र समिति (टीआरएस) के राज्यसभा सदस्य जोगिनपल्ली संतोष कुमार अपने संपर्क में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति और संगठन को प्रेरित करते हैं. इस 44-वर्षीय राजनेता का कहना है, ''लोगों को समझाने के प्रयास से ही बदलाव के लिए सामुदायिक भागीदारी सुनिश्चित की जा सकती है.''

संतोष ने 17 जुलाई, 2018 को 'हरा है तो भरा है' नारे के साथ एक नागरिक पहल के रूप में 'ग्रीन इंडिया चैलेंज' की शुरुआत की थी. इस नेटवर्क के माध्यम से उन्होंने मशहूर हस्तियों, फिल्म अभिनेताओं, खिलाड़ियों और राजनेताओं को पौधे लगाने और हरित उद्देश्यों के लिए उदारतापूर्वक दान देने के लिए प्रेरित किया है. इसके परिणामस्वरूप, कई हस्तियों ने अपनी पौधारोपण श्रृंखलाएं शुरू की हैं.

अभिनेता पुदीपेद्दी साई कुमार ने लगातार तीसरे वर्ष अपने जन्मदिन (27 जुलाई) पर प्रशंसकों से पौधे लगवाने के लिए रैली की. वे कहते हैं, ''मेरे 61वें जन्मदिन पर, मैंने अपने रिश्तेदारों को उपहार के रूप में औषधीय पौधे दिए.'' साई कुमार ऐसे अकेले व्यक्ति नहीं हैं. टीआरएस विधायक और तेलंगाना के पूर्व पर्यावरण मंत्री जोगू रमन्ना ने अपने 58वें जन्मदिन पर 4 जुलाई को अपने पैतृक जिले आदिलाबाद में दस लाख पौधे लगाने की व्यवस्था की.

संतोष ने 2019 में हैदराबाद के पास स्थित 2,042 एकड़ क्षेत्र में फैले कीसर गुट्टा आरक्षित वन को अपनाकर इस परंपरा की शुरुआत की थी. उन्होंने अपने सांसद विकास कोष और पारिवारिक संसाधनों से 60,000 पौधे लगाने के लिए तीन करोड़ रुपए खर्च किए हैं. पिछले साल, अभिनेता प्रभास ने हैदराबाद के बाहरी इलाके में 1,650 एकड़ का काजीपल्ली संरक्षित वन विकसित करने का जिम्मा लिया. शुरुआत में दो करोड़ रुपए का योगदान देने वाले 'बाहुबली' के नायक का कहना है, ''प्रकृति प्रेमी के रूप में मैं मानता हूं कि हरियाली विकसित करना फेफड़ों को ज्यादा प्राणवायु देने का काम है, और इससे मुझे खुशी मिलती है.''

हैदराबाद स्थित हेटरो ड्रग्स लिमिटेड के अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक बी. पार्थसारधि रेड्डी ने संगारेड्डी जिले में 2,543 एकड़ के मुंबापुर-नल्लावेली संरक्षित वन को गोद लिया है और प्रारंभिक अनुदान के रूप में पांच करोड़ रुपए दिए हैं. हैदराबाद की मेघा इंजीनियरिंग 5,500 एकड़ के राचाकोंडा आरक्षित वन को अपनाने की तैयारी में है. इसके अलावा, हैदराबाद मेट्रोपॉलिटन डेवलपमेंट अथॉरिटी की सीमा में 88 हरित खंडों को अपनाने के लिए लोग और कंपनियां एक-के-पीछे-एक लगे हुए हैं.

उल्लेखनीय है कि वनों में तो वृक्षारोपण अभियान वन विभाग के परामर्श से किया जाता है, जो पौधे उपलब्ध करवाने में मदद करता है, लेकिन लोग अपने घरों और आस-पड़ोस को हरा-भरा रखने के लिए नीम, गुलमोहर, पीपल और आम जैसी आम पेड़ लगा रहे हैं. ऐसे लोग भी हैं जिन्होंने सामाजिक आयोजनों का उपयोग उपहार में पौधे देने के लिए शुरू कर चुके हैं. संतोष इतने लोगों को प्रेरित कैसे करते हैं? उनका कहना है कि ''किसी भी नए परिचित के साथ प्रकृति के बारे में बात करना बातचीत शुरू करने का बढ़िया तरीका है. इससे दोनों को खुशी, संतुष्टि और सुख का अनुभव होता है.'' ■

**खुशी का मंत्र**

***''ग्लोबल वार्मिंग को कम करने के लिए हर व्यक्ति को कम-से-कम तीन पौधे लगाने चाहिए. यह हमारी और हमारी आने वाली पीढ़ियों की खुशी सुनिश्चित करने के लिए कभी खत्म नहीं होने वाली कवायद है''***

**—जोगिनपल्ली संतोष कुमार**

किताबें

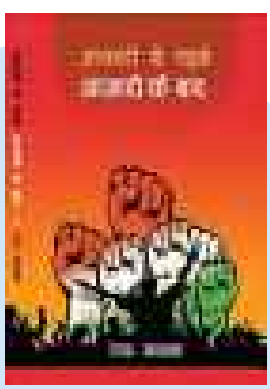
# विभाजन, आजादी और आपातकाल

मनीष दीक्षित

नाम ही पुस्तक की विषय वस्तु जाहिर कर दे तो इससे बेहतर क्या हो सकता है और पत्रकार राज खन्ना की लिखी किताब *आजादी से पहले, आजादी के बाद* इस मामले में सफल रही है. आजादी के 75 साल होने को हैं इसलिए यह किताब नहीं लिखी गई बल्कि इसे कोरोना लॉकडाउन की पैदाइश कहना बेहतर होगा. करीब 48 लेखों में आजादी के पहले और बाद की प्रमुख घटनाओं पर लेखक ने नजर डाली है. लिखने की शैली पत्रकार होने के नाते सरल और सुबोध है. ये लेख खन्ना की अपनी रिसर्च और दस्तावेजों की पड़ताल के बाद तैयार किए गए हैं. नेहरू से लेकर सरदार पटेल और इंदिरा गांधी तक पर कलम चलाई गई है. मुख्य रूप से विभाजन और आपातकाल पर एक अलग दृष्टि के साथ लिखे गए लेख वाकई पठनीय हैं. 'एक छोटा सा मोड़ जवाहरलाल को तानाशाह बना सकता है. जो धीमी गति से चलने वाले लोकतंत्र के विरोधाभासों को भी पार कर सकता है.' ये पंक्तियां खुद जवाहरलाल नेहरू ने अपने बारे में छद्म नाम से कलकत्ता की एक पत्रिका में लिखे लेख में कही थीं. यह लेख कलकत्ता की पत्रिका 'मॉडर्न रिव्यू' में 'राष्ट्रपति जवाहर लाल' शीर्षक से नवंबर 1937 के अंक में चाणक्य छद्म नाम से प्रकशित हुआ था.

खन्ना की पुस्तक जिन्ना से लेकर गांधी और नेहरू से लेकर चंद्रशेखर के पीएम बनने तक की चुनिंदा घटनाओं पर अनावश्यक विस्तार के बगैर रोचक जानकारियां देती है और घटनाक्रम के पीछे छिपे कारणों को तर्कसंगत ढंग से जहिर करती है. चीन युद्ध और उसके आसपास के कालखंड के दौरान नेहरू की राजनीति और विपक्ष से निबटने के घटनाक्रम पर लेखक ने संतुलित ढंग से कलम चलाई है. 'आजादी की अलख, पंद्रह अगस्त ही क्यों' शीर्षक से पहले लेख में ही आपको तब का मंजर-सरकार के अंदर और बाहर से एकदम साफ दिखाई पड़ेगा और ये पता चलता है कि अंग्रेजों को यहां से भागने की कितनी जल्दी थी. इस लेख को पढ़ने के बाद सहज ही वह मंजर हाल ही में अफगानिस्तान के घटनाक्रम से जुड़ता नजर आएगा. इसी तरह राजर्षि पुरुषोत्तम दास टंडन पर बेहद सारगर्भित लेख लिखा गया है.

कांग्रेस के इतिहास में अध्यक्ष पद के दो यादगार चुनाव हुए और दोनों में दिलचस्प समानता थी कि 1939 में गांधीजी की इच्छा के खिलाफ सुभाष चंद्र बोस और 1950 में नेहरू जी के विरोध के बावजूद पुरुषोत्तम दास टंडन चुनाव जीते और दोनों को जीतकर भी पद छोड़ना पड़ा. यही नहीं 1961 में टंडन को भारत रत्न और कवि सुमित्रानंदन पंत को पद्मभूषण सम्मान दिया गया तो टंडन ने कहा, 'आगे चलकर लोग पुरुषोत्तम दास टंडन को भूल जाएंगे जबकि पंत जी की कविताएं हमेशा अमर रहेंगी. उनका काम स्थायी है इसलिए उन्हें भारत रत्न मिलना चाहिए.' जाहिर है आज की तारीख में टंडन को याद करने वाला कोई दिखाई नहीं देता. ऐसी रोचक जानकारियां पाठकों को बांधे रखती हैं. लेखक फुटनोट के माध्यम से या अंत में एक पैरा लिखकर उन संदर्भ ग्रंथों की जानकारी दे देते जिनके आधार पर इस पुस्तक को तथ्यों से सुसज्जित किया गया है-ऐसा नहीं हुआ, होता तो बेहतर रहता.



**आजादी से पहले आजादी के बाद**
*लेखकः* राज खन्ना
प्रतीक बुक्स, दिल्ली
*मूल्यः* 500 रुपए

**ज़िंदगी ज़िंदाबाद**
*संपादकः* रीमा दीवान चड्ढा
सृजन बिंब प्रकाशन,
नागपुर
*कीमतः* 300 रु

## लॉकडाउन और स्त्री रचनाशीलता

पत्रकार रह चुकीं और अब कवि/प्रकाशक की भूमिका में उतरीं रीमा दीवान चड्ढा ने 350 से ज्यादा पन्नों की इस किताब में देश-दुनिया भर की रचनाकारों के कोरोना काल के अनुभव छापे हैं. उनकी मूल चिंता घर की हदों में सिमट गई इन प्रोफेशनल्स और गृहिणियों के उस समय के कंसर्न को पकड़ने की रही है. साहित्यकारों के अलावा पत्रकार, शिक्षक, अफसर और जन प्रतिनिधि भी इसकी करीब दो सौ से ज्यादा रचनाकर्मियों की सूची में हैं. रीमा ने वैसे इसमें एक कटु सत्य भी बयान किया है कि प्रकाशन खर्च के लिए रचनाकारों से पैसे मांगने पर वे आनाकानी करते हैं.

पुस्तक में विविधता बहुत है. नागपुर में बैठकर अपनी और टीम की उद्यमिता के बूते रीमा ने इतनी बड़ी संख्या में रचनाकारों से तालमेल और उनसे लिखवा लेने का दुरुह कार्य किया है. नागपुर के पास की एक सरपंच योगेश्वरी हेमराज *सरपंच का मर्म* में उस दौरान बतौर एक जनप्रतिनिधि अपने सामने आई मुश्किलों का बयान करती हैं. ज्यादातर रचनाएं एक-दो पेज की ही हैं. कई कविताएं सपाट-सी हैं. कोरोना पर धीरा खंडेलवाल और रमा प्रवीर वर्मा की काव्य रचनाएं सामयिक एहसासों को नजदीक से महसूस कराती हैं. महिला दिवस पर आई इस पुस्तक में कुछ विज्ञापन भी हैं जो आर्थिक सचाइयों से प्रकाशकों के दो-चार होने का प्रमाण हैं. कोरोना काल में बिना बड़ी मदद के ऐसे रचनात्मक उपक्रम उम्मीद बंधाते हैं. ■

# बेटी बड़े घर की

**पंडित बिरजू महाराज की नातिन शिंजिनी कुलकर्णी अपनी रचनात्मक स्वायत्तता को लेकर बड़ी सजग हैं. भीतर की इसी स्वतंत्र आग ने उन्हें इस महामारी में भी नवाचार-सृजनशीलता के लिए जैसे वैचारिक जमीन दे दी**

**● आपका नाम अलग सा है शिंजिनी...! क्या अर्थ है इसका?**

एक अर्थ तो घुंघरूओं की छनक है. दूसरा, ॐ का उच्चारण करने से जो तरंगें ब्रह्मांड में पैदा होती हैं, उन्हें भी शिंजिनी कहा जाता है. संस्कृत के बड़े अध्येता हुए हैं जीवन पाणि, उन्होंने मेरा नामकरण किया था.

**● महाराज जी पर बायोपिक का विचार अगर उभरे तो किरदार किस अभिनेता को करना चाहिए?**

बेशक बायोपिक बनती है तो कथक की असल तस्वीर सामने आएगी और दर्शक-समाज भी महाराज जी के जीवन से परिचित होगा. फिल्म *विश्वरूपम* में कमल हासन काफी कुछ महाराज जी की तरह लगे थे. संजय लीला भंसाली अगर बनाएं और कमल हासन रोल करें तो यह जोड़ी कमाल कर सकती है.

**● महामारी के दौरान आपका जीवन दूसरे कलाकारों के मुकाबले कैसा गुजरा?**

आमतौर पर जब दो रोज भी एक जगह टिकने की आदत न हो तब लगातार घर पर रहना. फिर इसके फायदे समझ में आए कि जीवन की मध्यम गति ही सर्वोत्तम है. रियाज के मायने बदले. कथक के थोड़ा और नजदीक आई. दर्शक को क्या पसंद है? इसकी बजाए मुझे किसमें आनंद आएगा, ऐसी नजर विकसित हुई. परिवार में रम गई. दौड़-भाग बंद होने से मानसिक शांति पाई, जो छूट गई थी.

**● घर में ही जब दिग्गज हों तो दो राय नहीं कि खूब फायदे होते हैं. क्या नुक्सान भी होता है?**

दोनों पहलू हैं इसके. हम पहले रोज से ही ख़ालिस तालीम पाते हैं. दिग्गजों की आवाजाही और सत्संग से भी सीखते हैं. हमारी मेहनत का श्रेय मगर हमें कई बार नहीं मिलता. हमेशा हमारी तुलना ऊंचे दर्जे से की जाती है. इसके उलट जब हम कोई असाधारण प्रस्तुति कर दें तो क्रिटिक्स कहते हैं, ''बड़े घर की है. नाचेगी ही!''

**● बड़ी परंपरा ने तो आपको भरपूर दिया. पर पूछें तो बदले में आपने कथक को क्या दिया?**

कोई भी शिष्य से कलाकार तभी बनता है जब उसमें अपना रंग डाल सके. मेरा रुझान आरंभ से नई परिकल्पनाओं में रहा. कथक की तकनीकी बातें बनाए रखते हुए पौराणिक मिथकों वाले कथ्य के साथ शुद्ध साहित्य को भी प्रस्तुति के दायरे में लाई. घराने में इसकी हिम्मत कम ही की गई थी मगर महाराज जी ने भी हिम्मत दी. इस महामारी में उर्मिला-लक्ष्मण के प्रेम पर आधारित एक रचना गढ़ डाली. मैंने कभी रट्टू तोता नहीं बनना चाहा.

**—राजेश गनोदवाले**